

Kampen om kontroll

En kvalitativ studie av mestring i møte med media.

Kathrine Tuset Jenssen



Masteroppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Mai 2011

Sammendrag

Formålet med denne undersøkelsen var å få mer kunnskap om hva som skal til for å håndtere medieeksponering. Utvalget i undersøkelsen bestod av åtte medieveteraner som syntes å ha håndtert medieeksponeringen på en vellykket måte, og tre ekspertinformanter som gjennom sine yrkesroller hadde jobbet mye med mennesker som hadde måttet forholde seg til mediene. Ekspertinformantene ble inkludert for å gi innblikk i hva som er sentrale faktorer i en medierelasjon, sett fra en redaksjons ståsted, en mediebedrifts ståsted og et juridisk ståsted.

Undersøkelsen er en del av forskningsprosjektet ”I offentlighetens søkelys”, som omhandler stress og mestring hos mennesker som er i medienes kritiske søkelys. Sentrale problemstillinger var: A) Hvordan hadde medieveteranene opplevd å bli omtalt i mediene? B) Hvilke mestringsstrategier hadde de benyttet i medierelasjonen? C) Hva er viktig å være bevisst på når man skal håndtere kritisk medieeksponering? Undersøkelsen benyttet et kvalitativt fenomenologisk forskningsdesign og data ble innhentet ved hjelp av et semistrukturert dybdeintervju. Informantene ble kontaktet via brev og telefon. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd, transkribert ordrett og analysert manuelt. Teori om kontroll, mestring og resiliens ble brukt som tolkningsramme for informantenes opplevelse og håndtering av medierelasjonen.

Undersøkelsen viste at informantene hadde opplevd ulike utfordringer med det å være i mediene. Noen av utfordringene hadde vært knyttet til medierelasjonen, mens andre hadde omhandlet det å være offentlig kjent. Alle hadde opplevd å bli negativt omtalt i mediene og rapporterte at dette hadde vært utfordrende. Informantene hadde benyttet en rekke strategier for å håndtere medierelasjonen og strategiene kunne relateres til forsøk på å holde kontroll. Noen strategier ble benyttet for å kontrollere egen adferd, tanker eller følelser. Andre strategier ble benyttet i forsøk på å oppnå kontroll over mediene. Flere av strategiene som ble rapportert har god empirisk støtte som effektive mestringsstrategier i stressende situasjoner. Informantene meddelte at de totalt sett hadde hatt en positiv erfaring med mediene gjennom årene.

Ekspertene belyste flere av utfordringene informantene rapporterte, men hadde ulik opplevelse av hva som var sentrale faktorer for å håndtere medierelasjonen. Journalisten meddelte at ulike strategier var effektive og at bruk av proaktive strategier var en måte å oppnå kontroll på, i medierelasjonen. Juristen uttrykte at man hadde få formelle virkemidler i møte med pressen, men at man måtte benytte tilsvarsretten sin og Pressens Faglige Utvalg (PFU) dersom man hadde blitt injuriert. Bedriftslegen påpekte at kjendisstatusen medførte

mange ulemper og at faktorer som et sosialt nettverk og motivasjon for å bli kjent var av betydning for hvordan man håndterte å være eksponert i mediene.

Funnene i denne undersøkelsen kan ha implikasjoner for rådgivere, helsepersonell og andre som skal arbeide med personer i offentlighetens søkelys.

Forord

Denne oppgaven er resultat av et spennende og lærerikt år med studenter og prosjektleder for prosjektet ”I offentlighetens søkelys”, ved Universitetet i Oslo.

Først vil jeg takke alle informantene som har vært positive til prosjektet og tatt seg tid til å stille opp. Uten deres velvillighet hadde ikke denne undersøkelsen vært mulig.

Deretter vil jeg takke min veileder professor Fanny Duckert for et godt samarbeid og gode tilbakemeldinger underveis.

Takk til mine medstudenter Ulla Marie Vidvei, Hilde Stensrud og Janne Halvorsen tilknyttet prosjektet, for spennende faglige diskusjoner og nyttige råd.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for støtte og oppmuntring underveis, og for nyttige tilbakemeldinger under skriveprosessen.

Kathrine Tuset Jenssen

Oslo 2.5.2011

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	1
Teoretisk bakgrunn.....	3
Kontroll.....	3
Kontrollplassering.....	3
Oppfattet og personlig kontroll.....	4
Self- efficacy.....	5
Coping	5
Resiliens.....	7
Mestring av medieeksponering	9
Metode.....	10
Verktøy	10
Intervjuguiden.....	10
Informantene.....	11
Intervjuene	11
Transkriberingsprosessen	11
Analysene	12
Etiske refleksjoner	12
Resultat.....	13
Beskrivelse av informantene	13
Beskrivelse av ekspertinformantene	16
Hvordan var informantenes egne mediehistorier?	17
Yrkesbakgrunn, erfaring og forhold til journalister over tid.....	17
Betydning av erfaring	19
Hvilke utfordringer opplevde informantene i møte med mediene?	20
Negativ omtale	21
Opplevelse av faglig omtale	21
Opplevelse av omtale som gikk på person	22
Hvilke strategier benyttet informantene for å holde kontroll i møtene med media?	23
Generelle strategier	23
Grenseoppganger.....	23
Beskytte seg.....	24

Forberedelser.....	25
Ærlighet.....	27
I direkte møte med journalistene.....	28
Vinne tid og redefinere situasjonen.....	28
Sitatsjekk og gjennomlesning av intervju	30
Proaktive strategier.....	31
Når det har gått galt.....	31
Oppsøking av journalister og redaksjon	31
Direkte skriftlig motsvar	32
Kognitiv restrukturering og håndtere følelser	33
Hente ressurser utenfra.....	35
Nære sosiale relasjoner.....	35
Arbeidsplassen.	36
Profesjonell hjelp.....	37
Informantenes råd i forbindelse med medieeksponering	38
Ekspertpanelet	41
Journalisten	41
PFU.....	42
En kamp om kontroll.....	42
Negativ omtale	43
God og dårlig mediehåndtering.....	43
Bedriftslegen	44
Bedriftens tiltak.....	45
Håndtere utfordringene	46
Sjikaner og negativ medieomtale	46
Juristen	47
PFU.....	48
Virkemidler ved kritisk omtale.	48
Diskusjon.....	50
Mestring i møte med media	50
Implikasjoner.....	53
Referanseliste	54
Appendiks.....	57

Innledning

Pressen skal og må brukes. Alle aktørene i samfunnet bør bruke pressen for å formidle hvor de er. Det er viktig for samfunnet. Og at pressen så er kritisk er deres fordømte plikt. Og så må du bare handle i forhold til det.

Oscar

Samfunnsutviklingen i vår tid karakteriseres av fri tilgang på informasjon. Mediene er i den forbindelse en viktig arena for formidling. Organisasjoner og aktører bruker mediene aktivt for å formidle budskap og påvirke publikum. Gjennom å sette dagsorden påvirker mediene hva som oppfattes som problemer i samfunnet, og hvilke aktører som skal få oppmerksomhet og omtale. Kunnskap om hvordan mediene jobber er en viktig forutsetning for å kunne håndtere pressen. Fagfeltet har blitt profesjonalisert, og fremveksten av PR- byråer som bistår organisasjoner og enkeltpersoner i håndtering av mediene har økt de siste tiårene.

Mediene er i dag kommersielle bedrifter og presentasjonsformen er ofte i tabloidformat. Stoffet blir tilspisset og dramatisert, og presenteres i form av store overskrifter og bilder, og med fokus på enkeltmennesket. Personer som har sentrale roller i det offentlige opplever å bli kjendiser i større grad enn før, og er i tillegg medienes viktigste kilder til informasjon. Behovet for eksponering er stort, men innebærer også en kamp om å holde sensitiv informasjon borte fra pressens kritiske blikk. Et oppslag kan få heldige eller uheldige konsekvenser, og personer som forholder seg til pressen må hele tiden tilpasse seg pressens nyhetsverdier og formater.

Journalistenes behov for tilgang på informasjon er ofte knyttet opp mot kildenes forventning om omtale. Forholdet kan beskrives som en byttehandel, der informasjon byttes mot oppmerksomhet. Byttehandelen er del av en strategisk relasjonsbygging begge parter inngår i. Medienes kritiske blikk og fokus på konflikthåndtering og personfokusering legger et stort press på personer som må forholde seg til pressen. Flere steder er det dokumentert at også medievanne personer opplever å bli ofre for mediene når de blir utsatt for kritisk omtale (Allern, 1997; 2004).

Mye av litteraturen som finnes på forholdet mellom mediene og enkeltmennesket fokuserer på belastningen mange opplever. Likevel er det noen som står denne kampen ut og har strategier som gjør at medierelasjonen oppleves som håndterbar. Det finnes lite systematisk forskning på hvilke mestringsstrategier og personlige egenskaper som er av

betydning for håndtering av mediene. Tidligere undersøkelser har vist at opplevelsen av kontroll er viktig for mestring av medierelasjoner. Tap av kontroll kan føre til en følelse av avmakt og hjelpeløshet, og få konsekvenser for helse og livskvalitet (Karlsen, 2006; Rød, 2007). Tidligere forskning på stressmestring har vist at kontroll og bruk av effektive mestringsstrategier er relatert til resiliens (Benight & Bandura, 2004). Resiliens kjennetegnes ved evnen til å opprettholde normal sosial funksjon på en rekke områder i livet til tross for at man gjennomgår stress.

Denne oppgaven er en del av prosjektet ”I offentlighetens søkelys”, som ble startet våren 2002 ved psykologisk institutt, UiO. Prosjektet ledes av professor Fanny Duckert og har som mål å kartlegge stress og mestring hos mennesker som har vært utsatt for kritisk medieomtale. Flere hovedoppgaver er levert i forbindelse med prosjektet, og min oppgave er en av fire masteroppgaver som leveres dette semesteret.

Min undersøkelse har hatt som mål å kartlegge hva som skal til for å håndtere pressen på en god måte. Utvalget bestod totalt av elleve informanter, hvor åtte var medieveteraner og tre var ekspertinformanter. Medieveteranene hadde opplevd både positiv og negativ omtale i mediene, og vi var interessert i å vite hvordan de hadde opplevd å være en mediepersonlighet og hvilke strategier de hadde benyttet for å håndtere medierelasjonen. Ekspertinformantene var en journalist, en lege og en jurist, som i en årrekke hadde jobbet med mennesker som har måttet forholde seg til mediene. Ekspertene ble inkludert i utvalget for å gi et innblikk i hva som skal til for å håndtere pressen, fra en redaksjons ståsted, en mediebedrifts ståsted og et juridisk ståsted.

Teoretisk bakgrunn

Det finnes lite litteratur på mestring av de utfordringer man står overfor i møte med mediene. Hensikten med denne undersøkelsen var å se nærmere på hvilke mestringsstrategier medieveteraner benyttet for å håndtere medierelasjonene og hvordan disse var relatert til kontroll. Det teoretiske rammeverket i undersøkelsen ble hentet fra tidligere litteratur om kontroll og stressmestring, studert under begrepene ”resiliens” og ”coping”.

Kontroll

Kontroll er svært viktig i forbindelse med psykologisk fungering. Individuelle forskjeller i opplevd kontroll har konsekvenser på en rekke områder i livet, blant annet i forbindelse med stress, mestring og helse. Kontroll defineres som troen på at man har ressurser tilgjengelig som kan påvirke en uønsket hendelse. Kontroll i en situasjon trenger ikke å være reell for å oppnå effekt, den trenger bare å oppleves (Thompson, 1981).

Det eksisterer ikke en enkel allment akseptert teori om kontroll, men ulike teorier og konsepter relatert til dette begrepet (Skinner, 1996; Walker, 2001). Thompson (1981) har skilt mellom adferdskontroll (konkret handling for å påvirke et utfall), kognitiv kontroll (troen på at man har en kognitiv strategi tilgjengelig som kan påvirke en hendelse), informasjon (følelsen av kontroll via forutsigbarhet) og retrospektiv kontroll (årsaksforklaringer). De tre førstnevnte kontrolltypene er relatert til følelsen av å ha kontroll, mens retrospektiv kontroll er relatert til årsaksforklaringer i forbindelse med en hendelse. Andre begrep som har vært relatert til følelsen av kontroll og årsaksforklaringer er kontrollplassering, oppfattet kontroll og mestringstro (Walker, 2001). Disse teoriene vil jeg gå nærmere inn på i denne oppgaven.

Kontrollplassering

Begrepet *locus of control*, (kontrollplassering) er av betydning for adferden man utøver i en situasjon. En mer dekkende betegnelse er indre versus ytre forsterkningskontroll som innebærer hvorvidt man plasserer ansvaret for utfallet av en hendelse hos seg selv (internt) eller hos andre (eksternt) (Rotter, 1975). Å forklare et utfall som resultat av tilfeldigheter eller flaks er også eksternt basert kontroll. Rotter, Liverant & Crowne (1961) har påpekt at mennesker med intern kontroll vil være mer målrettede sammenliknet med mennesker som opplever liten kontroll over omgivelsene (Rotter et al., 1961). Weiner, Heckhausen, Mayer & Cook (1972) har utvidet teorien og tilført to nye dimensjoner: stabilitet og forventning om

suksess. De har argumentert for at utholdenhet i stressende situasjoner skyldes bruk av årsaksforklaringer som innebærer ustabile faktorer (flaks, tilfeldigheter), heller enn stabile faktorer (mangel på evne). Å forklare utfallet av en hendelse med ustabile faktorer fører til opplevelsen av kontroll som gjør at man anstrenger seg for å endre utfallet. Følelsen av manglende kontroll fører til passivitet. Studier av årsaksforklaringer hos kvinner som ble utsatt for overgrep har gitt empirisk støtte for Weiner m fl. sin teori. Kvinnene skyldte på egen adferd som årsaksforklaring til overgrepet, for å gjenvinne kontroll og troen på at de kunne unngå en slik situasjon i fremtiden (Janoff- Bulman, 1979).

Miller (1979) har skilt mellom kontroll og forutsigbarhet. Kontroll innebærer muligheten for konkret handling, mens forutsigbarhet signaliserer at noe kan inntreffe selv om man ikke kan gjøre noe med det. Forutsigbarhet er viktig i forbindelse med stressreduksjon. En måte å oppnå forutsigbarhet på er gjennom informasjon som kan si noe om når en hendelse vil inntreffe og hvilke følelser man vil oppleve. I sin "minimax hypotese" har Miller (1979) redegjort for sammenhengen mellom kontroll og forutsigbarhet:

A person who has control over an aversive event insures having a lower maximum danger than a person without control. This is because a person with control attributes the cause of relief to a stable internal source – his own response – whereas a person without control attributes relief to a less stable, more external cause. (s. 294)

Oppfattet og personlig kontroll

Oppfattet kontroll innebærer opplevelsen av faktisk kontroll eller muligheten til å oppnå kontroll i en gitt situasjon, og er et nøkkelkonsept for å forstå reaksjoner på stressende hendelser. I motsetning til oppfattet kontroll som innebærer en generell mulighet for kontroll, innebærer personlig kontroll at en hendelse kan kontrolleres av personen selv. Skillet mellom begrepene er av betydning fordi oppfattet kontroll innebærer at kontroll også kan oppnås av andres handlinger. Å sikre seg et godt sosialt nettverk er en måte å oppnå kontroll på, da dette kan benyttes i situasjoner hvor ens egne ferdigheter ikke strekker til. Mennesker som har riktig balanse mellom personlig kontroll og sosial støtte vil ha større selvtillit og være mer tilfredse. Oppfattet kontroll påvirkes av faktorer som kunnskaper og ferdigheter, tidligere erfaringer med kontroll, eller tap av kontroll i liknende situasjoner, personlighetstrekk og kulturelle oppfatninger. Oppfattet kontroll er fordelaktig i situasjoner som kan kontrolleres, men er ugunstig i situasjoner som ikke er kontrollerbare (Walker, 2001).

Skinner (1996) har påpekt sammenhengen mellom kontroll og adferd. Oppfattet kontroll fører til adferd i forsøk på å forandre miljøet, slik at man oppnår et ønsket utfall. Dette innebærer informasjonssøking, planlegging, forebyggende og direkte handlinger. Mennesker som opplever at en hendelse er kontrollerbar, er optimistiske, løsningsorienterte og utholdende i stressende situasjoner. Mangel på kontroll kjennetegnes ved at man ikke gjør forsøk på å endre situasjonen, og har blitt karakterisert ved passivitet, hjelpeløshet og flukt. Mangel på kontroll i en situasjon kan føre til forsøk på å forandre noe ved en selv, slik som tanker eller følelser for at situasjonen skal oppleves mindre stressende.

Self- efficacy

Relatert til personlig kontroll er Banduras (1977) teori om *self- efficacy* (mestringstro). Bandura observerte at noen mennesker var flinkere enn andre til å påvirke miljøet rundt seg på en hensiktsmessig måte. De hadde en hensikt med handlingene de gjorde, forventet et gitt utfall og kunne reflektere rundt egen adferd. Den underliggende årsaken var troen på at man hadde evner og ferdigheter til å oppnå konkrete mål i en situasjon. Mestringstro danner grunnlaget for den subjektive vurderingen av hindringer man møter og hvorvidt disse kan utgjøre en trussel for ens velvære. Mennesker med høy mestringstro vurderer ofte utfordringer som overkommelige og har lavere sårbarhet for stress og depresjon. Forskning har vist at mestringstro er grunnleggende for å oppnå kontroll (Walker, 2001) og bidrar til å fremme resiliens (Benight & Bandura, 2004; Prati, Pietranoti & Cicognani, 2010). Prati et al. (2010) har argumentert for at tro på egne evner i møte med utfordringer fungerer som en selvoppfyllende profeti hvor forventning om tilpasning fører til resiliens. Mestringstro fører til at man møter utfordringer med ro, og er derav i stand til å ta i bruk mer effektive mestringsstrategier (Benight & Bandura, 2004). Slike strategier kan være kognitive eller direkte relatert til å håndtere utfordringen man står overfor.

Coping

Hvordan mennesker håndterer tap av kontroll har blitt studert under begrepet ”coping” (Folkman, 1984). Coping refererer til prosessen med å håndtere livshendelser, situasjoner og påkjenninger som overstiger det som kan klares på ren rutine. Det finnes ingen god norsk oversettelse for begrepet ”coping”. Det nærmeste man kommer er mestring eller håndtering av stress.

Mestring av stressende situasjoner kjennetegnes ved en kontinuerlig vurdering og revurdering av situasjonen man befinner seg i. Primært vurderes stressende hendelser som skadelige, truende eller utfordrende. Å vurdere en situasjon som en trussel har adaptive fordeler, da det indikerer en forventning om at noe kan skje. Forutsigbarhet muliggjør mobilisering av mestringsstrategier, og er derfor en viktig faktor i forbindelse med stressreduisering. Sekundære vurderinger innebærer hva som kan og bør gjøres for å håndtere situasjonen. Slike vurderinger innebærer en kompleks kognitiv prosess som evaluerer tilgjengelige mestringsressurser, sannsynligheten for å oppnå det man ønsker og om man klarer å benytte ulike strategier effektivt (Lazarus & Folkman, 1984).

En persons vurdering av en situasjon er av betydning for hvilke strategier man tar i bruk (Folkman & Moskowitz, 2004). Strategiene kan være rettet mot situasjonen (problemfokusede strategier) eller mot de emosjonelle reaksjonene situasjonen medfører (emosjonsfokusede strategier). Emosjonsfokusede strategier benyttes dersom man opplever situasjonen som uhåndterbar, mens problemfokusede strategier benyttes når man føler at noe konkret kan gjøres (Carver, Scheier & Weintraub 1989). Et relatert konsept er *mestringsstil*, som refererer til adferd som individet foretrekker å benytte i ulike stressende situasjoner, for eksempel tilbaketrekning eller tilnærmelse, fornektning eller konfrontasjon, være aktiv eller forbli passiv (Thoits, 1995).

Effektiviteten av en mestringsstrategi avhenger av i hvilken grad den samsvarer med personlige og situasjonelle betingelser. For eksempel vil en problemfokusede strategi være lite effektiv dersom en situasjon ikke kan kontrolleres (Taylor & Stanton, 2007). Folkman (1984) har argumentert for at en strategi kan være effektiv i en situasjon, men ikke i en annen avhengig av hvor kontrollerbar situasjonen er. For eksempel vil en person med intern kontrollplassering oppleve å ha kontroll i en tvetydig situasjon, mens en person med ekstern kontrollplassering vil vurdere situasjonen som ukontrollerbar. Dette vil påvirke hvilke strategier som vil være effektiv for den enkelte, for å håndtere situasjonen. I tillegg er situasjoner dynamiske og vurderes kontinuerlig, noe som gjør at man må benytte ulike strategier i løpet av en prosess. Studier innen idrett har funnet støtte for sammenhengen mellom kontrollerbarhet og effektivitet (Nicholls, 2007).

Forskning har vist at skillet mellom emosjonsfokusede og problemfokusede strategier kan være for enkelt. Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen & Saltzman (2000) fant at betegnelsen ”problemfokusede” og ”emosjonsfokusede” ikke var dekkende for innholdet i datamaterialet. For eksempel er ”fornektelse” (ignorere problemet) og ”positiv revurdering” (se det positive i en vanskelig situasjon) ulike typer emosjonsfokusede strategier. Strategiene

er svært ulike hverandre og vil ha ulike konsekvenser i forhold adferd for å håndtere stress. Problemfokuserte strategier har også vist seg å være svært forskjellige. ”Handling”, som innebærer å gjøre noe konkret, er det motsatte av ”selvbeherskelse”, som innebærer å avstå fra handling (Carver et al., 1989; Folkman & Moskowitz, 2004).

Skinner, Edge & Sherwood (2003) har argumentert for at mestring må forstås ut i fra et hierarkisk system. Mestring er et konstrukt som inkluderer en rekke handlinger mennesker gjør for å håndtere stress, både adferdsmessig, mentalt og perseptuelt. Derfor bør mestring identifiseres i ulike nivåer, ikke kategorisk. På det mest konkrete må man kartlegge situasjonsspesifikke, personlige responser. Overordnede nivåer refererer til grunnleggende prosesser som er av betydning for tilpassning. Skinner et al. (2003) identifiserte 13 overordnede kategorier på bakgrunn av de 100 mest brukte skjemaene for å måle mestring over de siste 20 årene.

De fem største og viktigste kategoriene Skinner et al. (2003) fant var problemløsning, sosial støtte, unnvikelse, distrahering og kognitiv restrukturering. Problemløsning og sosial støtte har god empirisk støtte som adaptive strategier. Unnvikende adferd ble lenge ansett for å være maladaptivt, men forskning har vist at i noen situasjoner bidrar strategier for å unngå en stressor til tilpassning. For eksempel har Bonanno, Noll, Putnam, O'Neill & Trickett (2003) funnet at kvinner som ble seksuelt misbrukt som barn viste bedre tilpassning som voksne dersom de hadde benyttet undertrykkende mestringsstrategier. Kognitiv restrukturering innebærer å se en stressende situasjon på en mer positiv måte (Skinner et al., 2003). Forskning har de siste årene funnet en rekke adaptive fordeler med positiv tenking og positive emosjoner. For eksempel kan positive emosjoner uskadeliggjøre effektene av negative emosjoner, øke en persons tanke- handlingsrepertoar og fremme resiliens (Fredrickson, 2001).

Resiliens

Det finnes en rekke definisjoner på begrepet resiliens. Generelt refererer resiliens til hvordan mennesker tilpasser seg stressende situasjoner på en vellykket måte (Zautra, Hall & Murray, 2010). Begrepet ble først brukt i studier av barn på 1940-tallet som til tross for å ha vokst opp i risikomiljø ikke utviklet psykopatologiske lidelser (Garmezy & Rutter, 1983; Manyena, 2006). Man trodde resiliens skyldtes særegne egenskaper hos enkelte mennesker og forskerne var opptatt av å kartlegge hvilke personlighetskarakteristikker som kjennetegnet resiliente mennesker (Masten, 2001; Tusaie & Dyer, 2004).

I 1950 lanserte Block & Block (1980) begrepet ”ego- resiliens” som en betegnelse på et noenlunde stabilt personlighetstrekk som reflekterer en persons evne til å tilpasse seg et stadig forandrende miljø. Senere forskning identifiserte robusthet som et viktig personlighetstrekk i forbindelse med resiliens. Robusthet kjennetegnes ved forpliktelse til å finne mening i livet, tro på at man kan påvirke omstendigheter og utfallet av hendelser, og tro på at man kan vokse og utvikle seg fra både positive og negative livshendelser (Kobasa, 1979; Bonanno, 2008; Mancini & Bonanno, 2010). En rekke andre trekk har også blitt identifisert som karakteristiske for resiliente mennesker, for eksempel god selvtillit, mestringstro, optimisme og interpersonlig forståelse (Skodol, 2010).

Forskning på personlighetsegenskaper har vært av stor betydning for å forstå resiliens, men byr også på en rekke problemer. Mancini & Bonanno (2010) har påpekt at resiliens som personlighetskonstrukt implisitt innebærer at det kun er mennesker som har denne egenskapen som vil komme godt ut av vanskelige situasjoner. Imidlertid er resiliens et vanlig utfall ved stressende hendelser. Det må derfor ligge andre faktorer til grunn enn kun medfødte egenskaper. I tillegg forklarer personlighet kun 10 % av variansen i adferd på tvers av situasjoner (Michel, 1969) og kan derfor bare være en av mange kilder til resiliens.

En mer moderne forståelse av begrepet veksler mellom å se resiliens som en dynamisk prosess under kronisk stress og som et utfall av vellykket tilpassning, som følge av akutte stressende hendelser. Forskning har vist at en rekke risiko- og beskyttelsesfaktorer er av betydning for resiliens. Både personsentrerte og kontekstuelle variabler er identifisert, og resiliens oppstår som et resultat av sammensetningen av ulike variabler (Mancini & Bonanno, 2010).

Flere forskere har påpekt at resiliens må skilles fra evnen til å gjenopprette normal funksjon i etterkant av en stressende hendelse. Gjenopprettelse refererer til et sykdomsforløp hvor normal fungering midlertidig opphører og personen opplever symptomer på psykopatologi (depresjon, posttraumatisk stresslidelse). Normal funksjon gjenopprettes som regel i løpet av noen måneder. Resiliens innebærer evnen til å opprettholde normal sosial funksjon på en rekke områder i livet til tross for at man gjennomgår stress (Reich, Zautra & Hall, 2010). Resiliente mennesker kan oppleve vanlige stressreaksjoner, men kjennetegnes ved stabil fungering over tid, i tillegg til psykologisk vekst og forbedring i etterkant av stress (Bonanno, 2008). Psykologisk vekst kjennetegnes ved bevissthet og valg, som bidrar til å skape verdi og mening i livet. Når mennesker går videre fra kun å håndtere stress til å vokse og utvikle seg, skjer en endring i forholdet mellom kognisjon, affekt og adferd (Zautra et al., 2010).

Benight & Bandura (2004) har argumentert med at resiliens er et resultat av menneskelig virksomhet. Mennesker spiller en aktiv rolle i forbindelse med egen tilpassning, i motsetning til kun å gjennomgå erfaringer som påvirker ens personlige sårbarhet. Resiliens oppstår som resultat av en persons evner til å påvirke sine omstendigheter, ikke på grunn av beskyttelsesfaktorer i miljøet. Personlige evner bidrar til at man opparbeider seg ferdigheter og skaper et miljø rundt seg som fremmer tilpassning. En slik tilnærming til resiliens spesifiserer at risiko- og beskyttelsesfaktorer oppnår sin effekt gjennom en persons opplevelse av å ha evner til å produsere et gitt utfall. Tro på at man kan mestre utfordringer oppstår ut i fra en kombinasjon av interaksjon med miljøet, ulike erfaringer, sosial evaluering av andre og fysiologiske reaksjoner, og promoterer resiliens.

Mestring av medieeksponering

Å være eksponert i mediene kan på mange måter være stressende. Tidligere forskning har vist at kontrolldimensjoner er viktig for å håndtere stress, men har ofte fokusert på de negative aspektene i forbindelse med stress og helse. Forskning har i større grad begynt å se på årsaker til vellykket tilpasning til stress. I den forbindelse er resiliens et sentralt begrep.

I denne studien har vi forsøkt å gå tettere inn på hva som skal til for å håndtere medieeksponering. Målgruppen var personer som har måttet forholde seg til mediene regelmessig gjennom mange år, og som hadde håndtert dette på en vellykket måte. Tidligere studier i prosjektet "I offentlighetens søkelys" hadde funnet at mestringsstrategier og egenskaper ved medienes fremgangsmåter var viktige elementer for å håndtere mediene. Informanter som hadde blitt intervjuet tidligere i prosjektet hadde ofte definert mestring som å ta tilbake kontrollen. Vi ønsket derfor å se nærmere på: A) Hvordan hadde medieveteranene opplevd å bli omtalt i mediene? B) Hvilke mestringsstrategier hadde de benyttet i medierelasjonen? C) Hva er viktig å være bevisst på når man skal håndtere kritisk medieeksponering?

Metode

Denne studien var en kvalitativ, eksplorerende undersøkelse. Data ble innhentet via semistrukturerte dybdeintervju, tilpasset den enkelte informant. Målet med intervjuene var å fange opp hvordan informantene hadde taklet utfordringen med å være i mediene, samt hvilke reaksjoner og opplevelser de hadde hatt med medierelasjonen. Temaanalyse ble benyttet for å kunne identifisere, analysere og rapportere ulike temaer i datasettet (Braun og Clarke, 2006).

Verktøy

Vi benyttet Waaktaar & Torgersens (2010) norske versjon av Block & Kremens Ego resiliency scale (ER89) (appendiks III). Skjemaet kartlegger likheter og ulikheter i personlighetsressurser som er relatert til tilpassningsdyktighet (Klohn, 1996). Skjemaet består av fjorten utsagn som skal rangeres ut i fra hvor typiske de er for personen, på en skala fra 0 ("lite typisk") til 4 ("svært typisk"). Høy score på utsagnene i skjemaet indikerer resiliens. Vi forventet at utvalget skulle skåre nokså høyt på dette skjemaet, da alle informantene hadde håndtert presset med å være i mediene på en vellykket måte. Under analyseringen av skjemaene sammenfattet jeg skårene 0-1 ("lite typisk") og 2-3 ("typisk"). Skåre på 4 var "svært typisk".

Intervjuguiden

Intervjuguiden (appendiks II) ble utarbeidet på bakgrunn av det teoretiske rammeverket for oppgaven, og fra tidligere oppgaver i prosjektet som hadde intervjuet personer om mestring av negativ medieomtale. Intervjuguiden bestod av en kombinasjon av brede temaer som gav rom for refleksjon, og noen konkrete spørsmål. Vi hadde flere fokusområder: A) Informantenes mediehistorie og erfaringer med medieeksponering gjennom årene. B) Strategier informantene hadde benyttet seg av i møte med mediene. C) Utvikling av medierelasjonen over tid, og hvilke råd de ville gi til andre som måtte forholde seg til pressen.

Informantene

Utvalget i denne undersøkelsen bestod av elleve informanter, som gjennom sine yrkesroller hadde måttet forholde seg til mediene regelmessig gjennom mange år og som hadde gjennomført dette på en kompetent måte. Vi ønsket at utvalget skulle omfatte personer fra flere yrkesgrupper, for å dekke variasjon. I utvalget inkluderte vi også ekspertinformanter, som hadde omfattende erfaring med mennesker som hadde måttet forholde seg til kritisk medieomtale. Deres erfaringer og refleksjoner kunne gi oss tilleggsperspektiver på hva som lå til grunn for kompetent mediehandling. Informantene ble kontaktet via brev (appendiks I) og telefon. Fire av de forespurte informantene takket nei til deltakelse. En var ikke interessert i å stille opp og tre takket nei fordi de ikke hadde tid. Resten av de forespurte informantene takket ja til å delta.

Informantene, som til slutt utgjorde utvalget hadde ulike yrkesbakgrunn. Åtte av informantene karakteriserte vi som medieveteraner. Tre av disse var veletablerte politikere, to jobbet innen det private næringsliv, en var en erfaren programleder i TV, en hadde lang fartstid innen norsk toppidrett og en mangesidig og profilert komiker.

Ekspertinformantene i utvalget ble rekruttert på grunn av sin ekspertise på mediehandling. Alle hadde lang erfaring med mennesker som har måttet forholde seg til kritisk medieomtale. En var advokat, en lege. Den tredje ekspertinformanten jobbet som journalist.

Intervjuene

Intervjuene ble gjennomført av prosjektets leder med meg som assistent. Min rolle i forbindelse med intervjuene var å kontrollere at punktene i intervjuguiden ble dekket i løpet av samtalen, og å sørge for båndopptak. Intervjuene varte ca en time og vi møttes der det passet best for informantene. De fleste intervjuene ble gjennomført på informantenes arbeidsplass. To intervjuer ble gjennomført på restaurant og ett ble gjennomført hjemme hos informanten. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og senere transkribert av meg.

Transkriberingsprosessen

Transkriberingen av intervjuene var en svært tidkrevende prosess. Jeg brukte mye tid på å gå frem og tilbake under transkriberingen for å sikre at jeg hadde forstått det som ble sagt riktig.

Dette gjorde at jeg følte meg trygg på at alle relevante detaljer ble inkludert. Jeg transkriberte intervjuene ordrett og inkluderte alle pauser, ”eh”-er og latter. I sitatene som følger i resultatdelen er imidlertid slike detaljer utelatt for å gjøre sitatene lettere å lese. Intervjuene ble transkribert fortløpende etter hvert som de ble gjennomført.

Analysene

I analyseprosessen tok jeg utgangspunkt i de transkriberte intervjuene. Jeg plasserte utsagn fra informantene under ulike temaoverskrifter, som var de samme som hovedtemaene i intervjuguiden. Jeg jobbet med ett og ett intervju av gangen. Etter hvert som jeg hadde skaffet meg en oversikt over alle intervjuene, gikk jeg på nytt inn og fargekodet alle utsagn som matchet hverandre. Dette gjorde det enklere å sammenlikne og tolke det informantene hadde sagt. Tolkingsprosessen var utfordrende, da informantene ofte ordla seg ulikt. For å sikre at jeg ikke hadde redusert viktige individuelle beskrivelser, gikk jeg ofte tilbake til de transkriberte intervjuene, slik at jeg fikk med hele sammenhengen sitatene ble brukt i. Dette gjorde at jeg til slutt var rimelig sikker på at jeg hadde forstått informantene rett.

Etiske refleksjoner

Informantene i denne studien var offentlig kjente personer som lett kunne gjenkjennes på bakgrunn av sine erfaringer med media. I tillegg representerte utvalget i denne undersøkelsen en særegen ressurssterk gruppe, og fullstendig anonymisering kunne derfor bli vanskelig. Informantene ble informert om vår bekymring i forbindelse med dette. De fleste informantene stilte seg åpne til at de kunne bli gjenkjent. To av dem ønsket imidlertid full anonymitet. Vi har derfor valgt å gjøre en generell anonymisering av deltakerne som sådan. I og med at fokuset i denne undersøkelsen har vært mestring og vellykket håndtering av mediene, består datamaterialet av informasjon som kan være til nytte for andre som må forholde seg til mediene. Dette innebærer en etisk utfordring hvor anonymitet kan gå på bekostning av publisering av resultater (Kvale & Brinkmann, 2009).

Resultat

Beskrivelse av informantene

Lisa 60 år

Lisa hadde vært en sentral person i det norske toppidrettsmiljøet i mange år. Hun hadde tidligere vært medlem av det norske kvinnelandslaget i sin idrett, og hadde senere begynt som trener. Hun hadde kommet brått inn i mediene grunnet sin nye jobb, og hadde ikke hatt noen erfaring med mediene før dette. Ved intervju tidspunktet hadde hun vært i mediene i over 15 år, og hadde fått både kritisk og positiv omtale for sin lederstil. På grunn av sin mediepersonlighet hadde hun blitt omtalt som en rollemodell for andre ledere. Spillerne hennes hadde omtalt henne som en team- person som var tålmodig, involverende og reflektert. Hun hadde vunnet flere mesterskapsmedaljer og mottatt en rekke utmerkelser for sin lederstil, sine prestasjoner og personlige egenskaper. Lisa hadde nå avsluttet sin trenerkarriere, og hadde en jobb hvor hun ikke lengre var like medieeksponert.

Johan 65 år

Johan var kjent gjennom sitt politiske virke. Han hadde vært politisk engasjert hele sitt liv, og allerede som ungdom hadde han sittet i ledelsen for partiets ungdomsbevegelse. Senere hadde han jobbet som rådgiver for partiets stortingsgruppe og partiets leder. Han hadde vært president i et idrettsforbund i en periode hvor prestasjonene hadde vært gode og forbundets administrasjon og økonomi hadde blitt bedre. Johan hadde hatt flere sentrale roller i bystyret og hadde vært veldig engasjert i byens samfunnsproblemer. Johans far hadde hatt en sentrale rolle i norsk politikk, noe som hadde gitt Johan lang erfaring med mediene før han selv ble eksponert. Johan hadde vært kjent for sin langsiktige tenkning i forbindelse med samfunnsutviklingen, og hadde blant annet vært kritisk til norske myndigheters bruk av trygdemidler. Han hadde vært opptatt av nytenkning, noe som i perioder hadde gjort han omstridt i sitt eget parti. Johan hadde alltid vært flink til å skape oppmerksomhet rundt sine standpunkter.

Fredrik 55 år

Fredrik var kjent som en sentral aktør i norsk næringsliv og en aktiv bypatriot. Fredriks familie hadde drevet vellykket forretningsvirksomhet i flere generasjoner, og han var selv ressurssterk og hadde betydelig samfunnsinnflytelse. Personer som kjente ham hadde

beskrevet ham som humoristisk, positiv og initiativrik. Han var utdannet siviløkonom og hadde gradvis kommet inn i mediebildet på grunn av jobb, og sitt samfunnsengasjement. Han hadde bidratt mye til byens kulturelle utvikling. Fredrik hadde hatt et aktivt forhold til mediene gjennom hele sin karriere, men hadde ikke hatt noe spesiell erfaring med mediene før han selv fikk en mediepersonlighet. Fredrik hadde vært omtalt i mediene med jevne mellomrom i 25 år, og hadde fått både positiv og negativ omtale, selv om det meste var overveiende positivt.

Trude 55 år

Trude var en fremtredende og sterkt profilert politiker. Hun hadde gjennom en årrekke vært engasjert i en rekke stillinger i et av Norges største politiske partier, og hadde vært medlem i flere viktige utvalg og komiteer. Trude hadde også vært aktiv i kommunepolitikken og senere sittet i både storting og regjering, hvor hun hadde hatt sentrale posisjoner. Hun hadde vært en uredd politiker, som kunne ha kontroversielle standpunkter og evne til å sette dagsorden. I tillegg hadde hun vært aktiv i samfunnsdebatten og hadde skrevet artikler og kronikker i flere aviser. Hun hadde i en periode selv vært redaktør for et fagtidsskrift. Trude var utdannet siviløkonom og hadde hatt lang medieerfaring før hun selv ble profilert. Hun hadde jobbet som politisk rådgiver for personer som var mye profilerte i mediene, og hadde lært en del om mediehandling. Selv kom hun gradvis inn i mediebildet etter hvert som hennes politiske karriere utviklet seg. Trude hadde fått en del kritikk, i tillegg til positiv omtale i mediene. Hun hadde nå en lederstilling i en organisasjon som blant annet bidro med politiske råd og ideer.

Håkon 65 år

Håkon var en innflytelsesrik og viktig person i norsk politikk. Han hadde hatt flere politiske verv, og hadde spesielt utmerket seg innen bypolitikken. Han hadde fått gjennomslag for en rekke viktige saker som hadde vært av betydning for byen og bybildet. Før han kom inn i politikken hadde han jobbet som journalist for et politisk pressebyrå og som redaktør for et norsk fagforbund. Han var utdannet ved universitetet i Oslo med hovedfag i historie. Håkon kom brått inn i mediene da han fikk en mer sentral rolle i det offentlige. Han hadde hatt en mediepersonlighet i 15 år og hadde opplevd både oppturer og nedturer i mediene. Håkon hadde nå en høytstående embetsmannstilling i et fylke.

Mari 60 år

Mari var en kjent norsk programleder som hadde jobbet i både radio og TV i en årrekke. Hun var utdannet journalist, og hadde jobbet både som nyhetsjournalist og utenrikskorrespondent. En periode hadde hun jobbet som informasjonssjef i et departement. Mari kom brått inn i mediebildet da hun begynte å jobbe som programleder. Hun opplevde mye positiv omtale den første tiden, men hadde også fått noe kritikk som var mer personlig rettet mot henne selv og programmene hennes. Mari var kjent for sin profesjonelle programlederstil og hadde blitt tildelt flere priser. Hun hadde hatt en mediepersonlighet i 30 år.

Erlend 45 år

Erlend var en av landets mest populære mangesidige komikere, og hadde i tillegg jobbet som tekstforfatter og skuespiller. Han var akademisk utdannet og hadde underholdt det norske folk med ulike tv- og radioprogrammer, rollefigurer og filmer i mange år. Han fikk en gradvis eksponering i mediene på grunn av populariteten rundt programmene hans. Erlend hadde også opplevd kritikk i mediene, spesielt i forbindelse med et omstridt TV- program. Han hadde ikke hatt erfaring med mediene før han selv fikk en medieidentitet. Han hadde et ujevnt, men aktivt forhold til pressen. Erlend hadde hatt en mediepersonlighet i 20 år.

Oscar 65 år

Oscar var en kjent industrimann og investor. Han var utdannet siviløkonom og hadde hatt sentrale roller i flere store interesseorganisasjoner, noe som hadde gitt han stor samfunnsinnflytelse. Han var en aktiv samfunnsdebattant og hadde skrevet avisartikler i flere år, hvor han blant annet hadde argumentert for større innsats i klimapolitikken. Han var kjent for å tenke annerledes, og hans evne til spissformulering gav ham en sentral rolle i offentlige debatter. Oscar utviklet gradvis en mediepersonlighet etter hvert som virksomheten hans ble mer kjent. Han hadde opplevd både positiv og negativ omtale i mediene, og hadde hatt en mediepersonlighet i 25 år.

Alle informantene hadde fylt ut Ego resiliency scale (ER89) (appendiks III) og skåret høyt på dette, noe som indikerte at utvalget viste resiliens.

Beskrivelse av ekspertinformantene

Journalisten 50 år

En av nøkkelinformantene var en erfaren journalist. Hun hadde jobbet i pressen i over 25 år, og hadde vært ansatt i flere av landets største aviser. Hun hadde også erfaring som kommentator og redaktør. Som kommentator ble hun mer synlig i mediene enn hun hadde vært som journalist. I redaktørrollen hadde hun selv opplevd hun å være i medienes søkelys. Hun var en innflytelsesrik person som var kjent for å ha sterke meninger og null autoritetsangst. Hun hadde blitt tildelt priser for å ha synliggjort sine spesialfelter.

Juristen 65 år

En av nøkkelinformantene var jurist. Han hadde 30 års erfaring med presse- og forlagsrett, og hadde representert flere mediebedrifter. Han hadde mye kunnskap om hvordan mediene jobbet og hvilke virkemidler man hadde i møte med pressen. Han hadde mye egen medieerfaring og hadde vært engasjert i den offentlige debatten om presseetikk. Han hadde også vært skribent og hadde hatt fast spalte i en avis.

Bedriftslegen 55 år

En av nøkkelinformantene var bedriftslege i en av Norges største mediebedrifter. Han hadde jobbet som bedriftslege i over 20 år og var en viktig rådgiver for mange som hadde måttet forholde seg til mediene. Han hadde god kunnskap om hvordan mennesker opplevde å være medieeksponert og hva som skulle til for å håndtere pressen på en god måte. Hans erfaring med mediehåndtering var fra en mediebedrifts perspektiv.

.

Hvordan var informantenes egne mediehistorier?

Informantene hadde svært ulike mediehistorier. Felles for alle var at de hadde fått en mediepersonlighet grunnet sin profesjonelle rolle i det offentlige. Det var imidlertid stor variasjon i hvilken erfaring informantene hadde hatt med mediene før de selv kom i en slik posisjon. Noen hadde kommet brått inn i mediene grunnet en ny jobb. Andre hadde gradvis blitt mer eksponert etter hvert som karrieren deres hadde utviklet seg. Enkelte hadde vært i mediene hele sitt liv. Alle informantene rapporterte at de totalt sett hadde hatt en positiv erfaring med mediene gjennom årene. Det var likevel noe variasjon i hvilket forhold de hadde hatt til journalister. Selv om de fleste sa at forholdet deres til journalistene hadde vært godt, var enkelte av informantene mer tilbakeholdne og skeptiske enn andre.

Yrkesbakgrunn, erfaring og forhold til journalister over tid

Alle informantene hadde opplevd både oppturer og nedturer i mediene. For noen hadde den første tiden i mediene vært preget av positiv omtale, noe som etter en stund hadde endret seg og det kom negative oppslag. For andre hadde tiden i mediene vært mye mer varierende helt fra begynnelsen, med både positive og negative oppslag om hverandre. Likevel rapporterte informantene at de totalt sett hadde hatt en positiv erfaring med mediene gjennom årene.

Tre av informantene var politikere. To av disse hadde vært tilknyttet bypolitikken, mens en hadde sittet i regjering.

Johan hadde vært omtalt i mediene hele sitt liv, på grunn av hans fars sentrale rolle i politikken. Han rapporterte at medieeksponeringen hadde vært uproblematisk, og at han hadde brukt mediene aktivt som virkemiddel i sin politiske karriere. Han hadde et godt forhold til journalister og mente man godt kunne være venner. Likevel påpekte han at de alltid var ute etter informasjon og at det var viktig å oppnå et profesjonalitetsnivå fra begge sider.

Trude hadde gradvis blitt mer eksponert etter hvert som hennes politiske karriere hadde utviklet seg. Hun hadde vært i mediene i 25 år, og hadde lang erfaring med mediehandling før hun selv ble eksponert. Selv hadde hun et godt, men restriktivt forhold til pressen. Hun var mistenksom til journalistenes hensikt og påpekte at forholdet dem imellom var en arbeidsmessig relasjon.

Jeg er veldig mistenksom. Jeg legger til grunn at de egentlig ikke vil deg vel.. at de har sin agenda (...). Og det bor en liten journalist i meg. Jeg har på en måte litt av den der teften som en journalist har. Hva er interessant og hva er juicy her? (...). Og så har jeg jo hatt noen

roller i mediene slik at det kanskje ligger litt for meg da, å kunne se hvordan en journalist vil kunne se en sak... Hva vil være vinklingen her og hva vil være..? Så den sensitiviteten tror jeg er ganske viktig for å håndtere mediene.

Trude

Håkon hadde kommet brått inn i mediene da han ble yrkespolitiker. Han hadde jobbet som journalist, men påpekte at han aldri hadde vært på TV da han ble eksponert første gang. Håkon hadde hatt et avslappet og godt forhold til mediene. Han påpekte at det var viktig å respektere journalistenes jobb og at de var ikke ute etter å ta noen, men ville ha frem fakta i en sak.

To av informantene var næringslivsledere. Begge hadde vært i mediene i ca 25 år og hadde gradvis blitt mer eksponert. Ingen hadde hatt erfaring med medie håndtering før de ble kjent. Likevel hadde disse informantene hatt ulike roller overfor mediene.

Fredrik hadde alltid vært veldig åpen og avslappet til mediene. Han hadde vært aktiv og hadde stilt opp på det han kunne av intervjuer. Han påpekte at journalistene hadde en jobb å gjøre og at hans oppgave var å bidra, slik at de fikk gjort en best mulig jobb.

Oscar hadde også hatt et aktivt forhold til pressen og hadde vært engasjert i samfunnsdebatten. Likevel var han ganske restriktiv i medierelasjonen. Han hadde hatt et ujevnt forhold til journalister og var skeptisk til hvordan de ville bruke informasjon. Som han sa: *"Av og til lukter jeg at de skal henge meg ut"*. Han hadde derfor vært varsom med hvilke saker han hadde kommentert og hva han hadde uttalt seg om. Selv om medierelasjonen var ulik hadde begge hatt et godt forhold til pressen.

To av informantene var profesjonelle medieaktører. En var programleder. Hun hadde vært i mediene i 30 år og var utdannet journalist. Mari hadde kommet brått inn i mediene da hun selv hadde begynt å jobbe som programleder. Bakgrunnen hennes hadde lært henne mye om hvordan mediene kunne bruke informasjon, noe som hadde gjort henne personlig tilbakeholden overfor mediene. Hun hadde ikke hatt noe personlig behov for å bli eksponert i mediene og hadde opplevd oppmerksomheten som uventet og ekstrem til tider.

Den andre var komiker. Han hadde også laget seriøse programmer hvor han selv hadde inntatt journalistrollen. Erlend hadde hatt en mediepersonlighet i over 20 år og hadde gradvis blitt kjent etter hvert som programmene hans hadde fått mer omtale. Han hadde hatt et aktivt og godt forhold til pressen, og hadde vært bevisst på å skape en allianse til enkelte journalister. Som han sa:

Jeg prøver å lage en sånn kompisrelasjon av strategiske grunner.. og da ser jeg plutselig at det kommer en kommentar hvor han tar meg i forsvar, og da tenker jeg: ah, der fikk jeg inn den.

Erlend

Likevel rapporterte han at han også hadde opplevd usikkerhet og nervøsitet i medierelasjonen. Usikkerheten hadde ofte vært knyttet til hvordan ulike oppslag kom til å bli.

En av informantene var fra toppidrettsmiljøet. Hun hadde kommet brått inn i mediene da hun ble trener for det norske kvinnelandslaget i sin idrett. Lisa hadde vært uforberedt på medieoppmerksomheten, og rapporterte at det hadde vært stressende til å begynne med. Hun hadde villet gjøre mediene til lags, noe som hadde gått på bekostning av lederjobben overfor laget. Mediene hadde tilknyttet seg ekspertkommentatorer som hadde vært hennes tidligere kollegaer. Deres kritiske rolle hadde Lisa vært uforberedt på og dette hadde vært et stressmoment for henne i starten av karrieren. Hun hadde imidlertid raskt lært seg å håndtere utfordringene overfor media og hadde fått et avslappet og godt forhold til journalister.

Betydning av erfaring

Informantene rapporterte at medierelasjonen hadde endret seg med tiden. Flere påpekte at de hadde lært seg hva journalistene var ute etter, og at dette hadde gjort det lettere å forholde seg til mediene. Det var imidlertid noe variasjon i innholdet i dette.

Tre av informantene sa at de hadde lært seg å ikke ta negativ omtale personlig. Det hadde blitt lettere å skyve slike ting vekk, og som Oscar påpekte: *"Når man har hatt noen små omtaler, får man tykkere hud for de store"*. For Lisa hadde erfaringen med å vite at det var hun som kunne sette premissene i møte med mediene gjort mediekontakten til en artigere del av jobben. Mari rapporterte at hun hadde blitt mye mer på vakt med tiden, selv om hun ikke gikk å bekymret seg for når en omtale kunne komme.

Tre av informantene påpekte at medierelasjonen hadde vært viktigere da de var "ung og lovende", og at de hadde blitt mye mer avslappet med årene. To av informantene presiserte at mediekontakten krevde mye trening. Lisa sa: *"... det er en sånn evig repetisjonsøvelse"*. Med årene hadde begge to lært seg noen teknikker for hvordan de skulle snakke til pressen.

Det er virkelig en treningssak. Flere av mine medarbeidere har fått sjansen til å prøve seg på radio og tv, og de er.. mange er veldig veldig utrente. De er veldig nervøse.. har veldig vanskelig for å kontrollere budskapene sine og si de rette tingene, og det er veldig lett å begå

rene og skjære tabber. De gjør jo helt sånn katastrofale feil (...). Du kan bli helt paralysert, i situasjonen. Og jeg tror de ble helt sjokkert over hvor vanskelig det var.. så det er en helt egen verden.

Trude

Hvilke utfordringer opplevde informantene i møte med mediene?

Informantene rapporterte ulike utfordringer med det å være i mediene. Noen av utfordringene hadde vært knyttet til medierelasjonen, mens andre hadde omhandlet det å være offentlig kjent. En belastning ved informantenes eksponering i mediene var også knyttet til deres sosiale relasjoner.

Det fremkom at informantene hadde hatt både fordeler og ulemper ved å være kjent. Som Fredrik påpekte: *”Det er hyggelig at folk vet hvem du er når du kommer på en flyplass og holder på å miste et fly”*. Ulempene kjendisstatusen medførte var ofte relatert til uønsket interesse. De hadde opplevd mye mas i form av at fremmede hadde vært pågående, at de hadde blitt stirret på og blitt kontaktet av ukjente som ville kommentere noe de hadde gjort eller hvordan de var som person. Noen hadde også opplevd å få sjikanøse brev og telefoner.

Mari opplevde det som en utfordring at mediene hadde brukt navnet hennes til hva de ville, og at navnet derfor mistet den menneskelige siden. Hun uttrykte at ukjente mennesker derfor hadde sagt hva de ville om henne, uten tanke på at navnet var knyttet til en person. Som hun sa:

For det er noe rart med det der, at du blir et begrep.. Jeg tenker at når navnet ditt bare mister den menneskelige siden, så kommer folk til å si hva de vil. (...). Og jeg tenker at de sosiale mediene bidrar til å svekke menneskeligheten ved navnene våre. Det synes jeg er bekymringsfullt. Og jeg vil gjerne at folk skal vite at jeg sitter her og at jeg har familie og jeg lever et liv. Og jeg er ikke noe som.. de kan ikke bare bruke navnet mitt.

Mari

Flere av informantene hadde opplevd at de til tider var ”fritt vilt” for mediene, men påpekte at man selv kunne velge hvor eksponert man ønsket å være. Valget var derimot avhengig av hvilken posisjon man hadde. Flere påpekte at dersom man hadde viktige posisjoner var mediene mye mer på hugget etter å ta deg, noe som krevde en annen medieprofil.

Negativ omtale

Alle informantene hadde blitt negativt omtalt i mediene, og det kom tydelig frem at dette var noe de hadde opplevd som utfordrende. Det var imidlertid stor variasjon i hva omtalen hadde omhandlet, hvor utfordrende de hadde opplevd at omtalen var og hva som hadde vært utfordrende. Omtale som hadde vært uriktig, var noe alle informantene hadde reagert på. Flere hadde opplevd at det de hadde sagt hadde blitt forandret, tatt ut av sammenheng eller spisset en spesiell vei. Omtale som hadde gått på det faglige hadde likevel de fleste opplevd som greit å håndtere. Negativ omtale som hadde vært personlig rettet eller som hadde involvert familien, rapporterte informantene at hadde vært belastende, om enn i ulik grad.

Opplevelse av faglig omtale. De fleste informantene hadde fått negativ omtale for det faglige. Samtlige rapporterte at faglig kritikk måtte man forvente når man hadde fremtredende roller i det offentlige, og at de generelt ikke hadde opplevd denne typen negativ omtale som belastende. Fire av informantene hadde likevel blitt utsatt for faglig kritikk som de hadde opplevd som ubehagelig. To av informantene hadde måttet forsvare noe kritikkverdig bedriften hadde gjort uten deres viten. En av informantene rapporterte at den faglige kritikken hadde fått en privat side, og en informant opplevde at omtalen var usann.

De negative omtalene Lisa hadde fått handlet ofte om prestasjonene laget hennes gjorde. Hun var som regel avslappet til dette, men hadde hatt noen situasjoner hvor hun hadde blitt forbannet på journalistene. Hun hadde opplevd det som en utfordring at mediene hadde vært negative i fremstillingen av saker de representerte for laget hennes. Journalistene var ofte pessimistiske og hadde egne mål med kampene laget spilte. Oppslagene i etterkant av kampene gjenspeilte ofte journalistenes forventninger og ikke lagets prestasjoner. Hun hadde også reagert kraftig på at journalistene fremstilte spillerne på måter hun ikke kjente igjen.

TV2 hadde bestemt på forhånd at Norge skulle sette skåringsrekord og vinne med mer enn vi hadde gjort noen gang. Mens vi i trenerteamet tenkte at dette er en utmerket kamp til å la noen av spillerne med lite VM erfaring få spille og ta litt mer ansvar (...). Og vi vant jo kampen, men TV2 var skuffet og beskyldte spillerne for å ikke gidde! Og det kjente jeg meg litt sånn trukket opp av, fordi der tillegger de spillerne holdninger jeg ikke kjenner igjen i det hele tatt.

Lisa

Trude hadde opplevd at den negative medieomtalen hadde vært knyttet til private affærer og at familien med dette ble eksponert i mediene. Hun hadde blitt utsatt for en rekke uetiske metoder fra journalister som ville ha tak i bilder og informasjon. Hun sa: ”*De prøvde å bruke barn, betale og lokke folk med sydenturer for å lekke om oss.. og vi ble fotografert inn gjennom vinduene*”. Dette hadde hun opplevd som svært ubehagelig. Spesielt vanskelig syntes hun det hadde vært at barna hadde blitt involvert.

Det mest ubehagelige har vært knyttet til mer private affærer, for det berørte veldig mange. Så det var veldig vanskelig. En ting er å ta en belastning som går på deg. Men når det er barn inne i bildet, som det var her, da blir det er veldig ubehagelig. Og selvfølgelig når det i og for seg er en profesjonell belastning, men du har små barn som ikke vet hvordan de skal takle at mamma blir omtalt negativt.. da får det en privat side.

Trude

Opplevelse av omtale som gikk på person. Fire av informantene hadde opplevd negativ omtale som gikk på dem som person. Dette opplevde alle fire som belastende. Ord som ubehagelig, urimelig, frustrerende og tøft ble nevnt for å beskrive opplevelsen. To av informantene sa at de hadde blitt beskrevet som en annen person enn den de var. For en av disse hadde fremstillingen vært positiv, men han hadde opplevd det som vanskelig å ikke kjenne seg igjen i personen som ble fremstilt i mediene. Den andre informanten hadde blitt fremstilt på en negativ måte, og opplevde det som belastende at omtalen gikk på hans integritet og hederlighet. Som han sa: ”... *det var liksom persondrapet på personen Håkon. At de tar politikeren, det er noe annet*”. Omtalen hadde ført til flere søvnløse netter for Håkon.

Mari uttrykte at avisene til tider hadde skrevet hva de ville og at hun hadde følt seg veldig hudløs av den negative omtalen. En omtale som hadde vært spesielt belastende hadde fremstilt henne som uhøflig og uttrykt at en av hennes gjester derfor holdt på å forlate studio, noe som hadde vært det motsatte av hva som faktisk skjedde.

Erlend var den eneste av informantene som sa at det i hovedsak ikke lønte seg å være i mediene, men at han måtte som en del av jobben. Han var avhengig av å bruke mediene som markedsføring og trengte å vite hva folk syntes om programmene hans. Han gav uttrykk for at det kunne være et stort misforhold mellom det personlige og det profesjonelle. Som han sa:

Det å være i media handler i utgangspunktet om å lage blest rundt programmet. For meg var det en prøvelse, men for programmet var det bra (...). Jeg blir stresset av det og vet

at hele følelsesapparatet mitt, frykten for mitt omdømme begynner å jobbe. Og hvis det er noe kritikk, så slår det mye sterkere inn i mediene, for det er som hundre tusen sier det i kor.

Erlend

Flere av informantene sa at de raskt hadde lært seg å forholde seg til mediene. Særlig viktig var å forstå hvordan mediene jobbet og at dramaturgien ofte var å bygge opp og rive ned. Flere nevnte at de hadde lært å ikke ta negativ omtale innover seg.

To av informantene var forberedt på at de kom til å bli revet ned av mediene en eller annen gang. Som Fredrik sa: *”Pressens verden er at de bygger deg opp og river deg ned, og det kommer til å skje med meg også.. jeg vet ikke når, men det kommer til å skje”.*

Hvilke strategier benyttet informantene for å holde kontroll i møtene med media?

Generelle strategier

Alle informantene hadde klare strategier for å sikre seg kontroll i medierelasjonen. Det var imidlertid variasjon i både innhold og måten strategiene ble brukt på. Noen informanter var strukturerte og tok eksplisitt styring over situasjonen. Andre var mer åpne og håpet på sekundærgevinster, eller at de skulle klare å håndtere situasjonen dersom det dukket opp komplikasjoner. Noen strategier ble benyttet for å kontrollere egen adferd, tanker eller følelser, eller for å kompensere for manglende kontroll over mediene. Andre strategier var rettet mot mediene, for å påvirke og kontrollere situasjonen. Informantene viste komplekse mønstre av ulike strategier. Noen strategier gikk igjen hos flere, mens andre ble kun benyttet av noen få, eller bare en. De ulike strategiene hadde alle blitt brukt i ulike faser av medierelasjonen.

Grenseoppganger. De fleste informantene hadde tydelige grenser mellom jobb og privatliv. Dette var en viktig måte å kontrollere medierelasjonen på. Mediene var ofte interessert i privatlivsdetaljer som kunne skape store overskrifter. Ved å beskytte privatlivet hindret informantene at mediene fikk tilgang på denne typen informasjon. Det var imidlertid stor variasjon blant informantene i hvor de mente grensen for det private gikk. Noen var veldig

strengt og slapp aldri mediene til når det handlet om det private, mens andre var mer imøtekommende og slapp mediene litt tettere innpå seg.

Seks av informantene hadde aldri hatt en ”hjemme hos” reportasje. De var bevisste på at dersom man byr seg frem i gode dager, vil mediene gjøre krav på omtale i dårlige dager. Tre av informantene hadde vært intervjuet i ukeblader eller magasiner og syntes det var greit å være personlige, men holdt privatlivet og familien utenfor.

Håkon var den av informantene som var mest imøtekommende med mediene på det personlige plan. Han hadde et avslappet forhold til pressen og hadde tidlig bestemt seg for å være åpen og ærlig, for å unngå at det kunne bli rykter. Han sa: ”*Jeg personifiserte nok politikeren mer enn noen andre ville valgt, selv om jeg aldri slapp noen helt inn i stuen*”. Han sa at dette var en risikabel måte å håndtere pressen på, men at det bidro til å ufarliggjøre relasjonen mellom seg og journalisten, og at det kunne få positive konsekvenser for karrieren.

Det må en være ærlig på, at en lever i en symbiose med pressen også. Sånn at.. jeg tenkte at det å be en journalist hjem på kakebakst før jul, det myker opp litt det som folk mener er en litt hard politikerprofil, samtidig som det er en grei feature reportasje før jul.

Håkon

Flere av informantene påpekte at ved å ha en klar og rettferdig linje ble grensene de hadde satt respektert av journalistene. Tre av informantene påpekte at en måte å oppnå respekt på var å vise at man var interessert i at journalistene fikk gjort en god jobb.

Lisa sa at en utfordring innen idretten var at journalistenes tidspress kunne gå på bekostning av spillernes fokus før kamp eller restitusjon i etterkant av kampen. Hun hadde satt klare grenser slik at journalistene ikke fikk møte spillerne før kamp på kampdag, men beskrev flere situasjoner hvor de hadde måttet imøtegå journalistene på bekostning av spillernes restitusjon, slik at de fikk stoffet de trengte i tide. Dette hadde gjort at journalistene respekterte Lisas grenser.

Beskytte seg. En strategi fire av informantene hadde benyttet for å beskytte seg, var å skjerme seg fra alt av omtale. Informantene valgte å ikke oppdatere seg på det som ble skrevet for å unngå de negative følelsene en slik eksponering ville medført. Tre av informantene sa at de hadde sluttet å lese avisene i perioder hvor det stormet som verst. Men både Lisa og Håkon

hadde lest avisene i ettertid, og Håkon sa at den negative omtalen ikke hadde vært så ille som det han opplevde da han var midt oppe i situasjonen.

Nå har jeg gått tilbake til presseklippene fra den gangen.. Og da hadde jeg en pussig reaksjon. For da jeg leste det blant annet Dagbladet skrev, så tenkte jeg: det er ikke så forferdelig. Men så leste jeg det som ikke gikk så ille på meg på slutten og så tenkte jeg: jøss, men det var jo verre enn jeg husket. Men det hadde nok noe med at, da hadde jeg vært så lenge i gamet at jeg skjøv sånne ting litt vekk.

Håkon

To av informantene sa at de aldri hadde googlet seg selv, og at dette var en effektiv måte å skjerme seg mot det som fantes av negativ informasjon om dem.

Erlend uttrykte at det å skjerme seg fra det som ble skrevet var en viktig strategi for å håndtere negativ medieomtale. Han følte imidlertid at jobben hans krevde at han holdt seg oppdatert på hva publikum mente.

Vi som komikere synes vi bør være litt der ute.. Hva synes folk? Publikum lo og ikke lo, men hvor morsomt er det liksom? Vi føler vi må sjekke litt sånn VG- debatt og.. men begynner man å sjekke twitter, så blir man sittende. For det er alltid masse pepper. Og pepper er sånn som svir, sånn som slår inn, sånn man husker, mens rosen.. Men å beskytte seg er jo å ikke følge med. Å bare konsentrere seg på det man skal, og det burde man i mer utstrakt grad gjøre.

Erlend

For Erlend hadde det å være i mediene handlet om å lage blest rundt programmene sine. Det å finne en balansegang mellom å holde seg oppdatert og å skjerme seg hadde vært viktig. Han hadde distraheret seg fra negativ omtale ved å trene og være med barna. Dette hadde vært nyttig, fordi han hadde fått et perspektiv på verden hvor han selv hadde en mindre prominent posisjon.

Forberedelser. De fleste informantene rapporterte at forberedelse var viktig for å holde kontroll med medierelasjonene. Måten de gjorde dette på var imidlertid ulik.

Fem av informantene rapporterte at de alltid forberedte seg før møte med pressen. De planla hva de skulle si og hvordan de skulle ordlegge seg, for å unngå og gi journalistene

grunnlag til å manipulere informasjonen. Som Johan sa: ”Jeg planlegger veldig godt ting, og systematiserer hvordan jeg skal svare”. Informantene gav uttrykk for at ved å forberede seg på spørsmål som kunne komme og formulere budskapet de ville få frem, oppnådde de en viss kontroll over informasjonen som kom ut til mediene.

Jeg er ganske opptatt av å komprimere budskapet jeg skal ha frem. Så hvis jeg skal i radio eller på TV, så forbereder jeg meg for å kunne få frem det jeg skal si ganske effektivt (...). Jeg prøver å unngå at de får et grunnlag til å manipulere.

Trude

Jeg legger jeg mye vekt på formuleringer... jobber mye mer bevisst (...). Jeg vil være trygg på at så mye som mulig av det jeg vil skal ut, kommer ut. Ved kommunikasjon så er det viktigste er det såkalte etterlatte inntrykk.. Og det består av mange ting.. det består av det som sies, men det består like mye av hvordan det sies og hvilken innfallsvinkel det har.

Johan

To av informantene uttrykte at de var mindre opptatt av forberedelser. Erlend varierte mye i måten han håndterte mediene på, og sa at han tok mediekontakten fra dag til dag. Noen ganger forberedte han seg, mens andre ganger tok han det på sparket. I noen situasjoner hadde han forberedt seg for å oppnå en viss effekt med et oppslag. Han hadde planlagt hvordan han skulle opptre i mediene for å kontrollere hvordan saken ble lagt frem. Dette var som regel et forsøk på å prøve og påvirke seertallet til programmet sitt. Erlend beskrev flere situasjoner hvor han hadde gjort spesifikke grep for å bli fremstilt på måter som han anså som hensiktsmessig for programmet.

Fredrik uttrykte at han generelt opplevde det som unødvendig å forberede seg før han skulle møte pressen. Han sa at det ikke spilte så stor rolle hvordan han kom ut. Dessuten var han god til å improvisere. Likevel var han bevisst på at dersom enkelte saker ble presentert feil, kunne konsekvensene bli store.

Jeg er altså så 'happy go lucky' at du ville blitt helt forstyrret av det. Og det er jo fordi jeg er smart. Altså, jeg er jo en kjapp kar, så jeg tar ting fort.. jeg har lært meg at jeg behøver

ikke alltid være så godt forberedt, det går bra likevel (...). Men det er klart, er det noe som er ordentlig viktig, så ville jeg sittet og skrevet ned alle argumentene for meg selv først..

Fredrik

Fredrik presiserte at han ofte tenkte ”hva er det jeg egentlig taper?” og ”hvor farlig er det egentlig?”. Han sa at han tidlig hadde lært seg å være lite selvhøytidelig, og at dette hadde vært til nytte for ham i mange sammenhenger. Dette bidro til at han klarte og ikke la kritikken gå inn på seg, fordi han i utgangspunktet kjente godt til sine egne feil. Likevel presiserte Fredrik at mediekontakten hadde vært helt kontrollert fra hans side. Han brukte mediene aktivt for å vise frem virksomheten sin. Han gav intervjuer og deltok i programmer, men kun når han selv ønsket det. Unntaket var noen episoder hvor mediene hadde funnet grunnlag for kritikk. Da hadde han innrømmet beskyldninger som var korrekte og sa at dette gav grunnlag for å komme på banen med hva man egentlig mente. Fredrik ga uttrykk for at han styrte mediekontakten gjennom å bestemme når han ønsket å være eksponert, men at selve opptreden i mediene krevde lite forberedelse.

Man må bestemme seg for hva man vil bruke mediene til (...). Altså, det virker tilbake på alt det jeg har sagt til deg om at jeg lar bare alt skje, men jeg gjør jo ikke det. Det er en slags bevisst tanke bak. Når jeg går på ”Celebert selskap” så er det jo ikke fordi jeg synes det er kjempemorsomt å være på ”Celebert selskap” eller fordi jeg ikke har noe annet å gjøre de fire kveldene. Men det er jo fordi jeg har forbannet meg på at (virksomheten) skal tjene noen penger, og jeg ser at det der vil hjelpe (...). Og så er det en enorm tilfredsstillelse når man ser at: ja, det hjalp faktisk”.

Fredrik

Ærlighet. De fleste informantene påpekte at det var svært viktig å være ærlig med mediene. Fem av informantene sa at man alltid skulle si sannheten, uansett om man hadde gjort noe kritikkverdig. Håkon presiserte: ”Ikke lyv, det blir avslørt med en gang”. Ved å være ærlig fikk de bedre kontroll over det stoffet mediene satt på. Det kunne ikke avsløres noe i ettertid, som kunne sette dem i dårlig lys. Tre av informantene påpekte at ved å innrømme feil fikk man muligheten til å rette opp et galt inntrykk som en negativ omtale kunne ha ført til.

Unntaket var Erlend som ikke hadde hatt en entydig mediestrategi. Han sa at det ofte hadde vært veldig tilfeldig hvordan han hadde svart under intervjuer. Noen ganger hadde han vært ærlig, mens andre ganger hadde han bedt om unnskyldning eller tullet bort spørsmålene.

Han opplevde at han ofte hadde vært nervøs i medierelasjonen, og at han for eksempel hadde vært usikker på hvordan han skulle svare da han hadde blitt kritisert for humoren sin.

Usikkerheten hadde bakgrunn i erfaringer fra tidlig i karrieren hvor han hadde opplevd at uttalelsene hans i media hadde blitt gjengitt mer upresist og dummere enn han hadde tenkt. Han hadde senere valgt å svare useriøst for å slippe fornedrelsen av at seriøse uttalelser ble helt gale.

Jeg oppdaget veldig fort at når jeg snakket med journalister ble det en slurvete jobb.. de slo sammen resonnementer og alt ble helt galt.. Så jeg tenkte: nei, dette nytter jo ikke. Det er som å snakke med et 10år gammelt barn, dette. Så her må jeg tulle.. Så da begynte jeg bare å tullesvare istedenfor (...). Så jeg svarte alltid en sånn blanding av alvor og spøk hele tiden. Så mediehåndteringen tar jeg sånn fra dag til dag. Noen ganger føler jeg at jeg har kontroll på det, andre ganger så er det helt ute av kontroll og jeg aner ikke hvordan ting kommer til å bli.

Erlend

Tre av informantene presiserte at direktesendt TV var svært avslørende hvis man ikke var ærlig når man ble intervjuet. Oscar påpekte: ”... fjernsynet er jo spesielt nådeløst, for det viser hvordan du er.. det kommer igjennom i kroppsspråk”. Likevel påpekte alle tre at man også hadde mye mer kontroll når man var på direkten, enn hvis intervjuet hadde blitt tatt opp på forhånd. På direkten kunne ikke uttalelsene deres redigeres eller klippes bort. Dette hadde for dem vært verdifullt fordi de hadde fått formulert og presentert saken på sin måte, slik at budskapet kom frem slik som de ville.

Det er stor forskjell på å være direkte og opptak. Opptak er mye verre for da har du ikke kontroll. Å være på direkten er jo en nytelse.. du er helt sjef. De kan ikke klippe deg ned eller noe. På et opptak kan de skjære bort alt det morsomme du har sagt, og så blir du stående med et eller annet tøv.

Johan

I direkte møte med journalistene

Vinne tid og redefinere situasjonen. Fire av informantene sa at det å vinne tid når man ble intervjuet var viktig dersom man ble overrasket med spørsmål fra journalistene. Tid gav bedre muligheter til å formulere et presist og godt svar, eller å innhente nødvendig informasjon hvis

man var usikker. Informantene hadde ulike måter å vinne tid på. To sa at det var viktig å ikke si noe dersom man var usikker på svaret. Da kunne man fort ordlegge seg på en lite hensiktsmessig måte som kunne få negative konsekvenser. Begge beskrev situasjoner hvor de hadde vært ærlige med journalisten om at de ikke ville uttale seg før de hadde undersøkt saken, og hadde bedt journalisten ta kontakt senere. Dette hadde journalistene respektert.

Lisa sa at man kunne be om å få spørsmålene på forhånd, slik at man fikk systematisert hvordan man skulle svare. Dersom hun hadde blitt stilt ubehagelige spørsmål av journalistene hadde hun ofte bedt journalisten om å stille spørsmålet på nytt. Da hadde hun fått tid til å tenkt seg om før hun svarte. Dessuten tvang dette journalistene til å høre sitt eget spørsmål. Lisa sa at ved å spørre journalisten hva han hadde ment med spørsmålet kunne hun få journalisten til å forstå at spørsmålet var upassende. Ofte hadde journalistene endret formuleringen på spørsmålet, noe som hadde gjort det lettere å gi et presist svar.

Hvis det er sånn at noen er ekstremt ute etter å ta noen, for det er jo journalistens rolle.. så er det noen teknikker da, slik at journalisten kan høre.. høre hvilke spørsmål han selv stiller. Hvis du stiller meg et sånt ekkelt spørsmål så sier jeg: hva mener du? Si det en gang til.. Så får jeg tenkt meg litt om.. og det kan være at det spørsmålet modereres litt, at det ikke blir fullt så skarpt.

Lisa

Lisa beskrev flere episoder hvor hun hadde tatt initiativ til å redefinere situasjoner for journalistene. Hun hadde i flere tilfeller reagert på journalistenes negativitet og problemfokusering og at dette ofte hadde gått på bekostning av hvordan spillerne og laget hadde blitt fremstilt. Ved å redefinere ulike situasjoner hadde hun fått journalistene bort fra de negative vinklingene. Hun hadde også brukt dette i situasjoner hvor journalistene hadde vært veldig pågående overfor enkeltspillere angående private affærer.

... så (spilleren) fikk jo ikke være i ro på noe tidspunkt. Og da kalte jeg sammen journalistene før vi skulle ha pressekonferanse, hvor jeg måtte spørre dem om de hadde barn selv.. ja, hvor gammel er de.. jo, noen hadde jo voksne barn.. hvis kanskje barna deres er homofile eller lesbiske, det vet jeg ikke, sier jeg.. men tenk dere det. Og så skulle det være noen journalister som synes at da skal de vite alt om dem og skrive om det. Nå ber (spilleren) om å få ha privatlivet sitt i fred, for de er her fordi de skal spille (idretten).

Lisa

Sitatsjekk og gjennomlesning av intervju. Det var stor variasjon blant informantene på hvorvidt de tok sitatsjekk eller leste igjennom hva journalistene hadde skrevet i etterkant av et intervju. Disse strategiene kunne gi en indikasjon på hva som kunne komme på trykk. Flere av informantene hadde vært veldig nøye med sitatsjekk tidlig i karrieren, men hadde etter hvert ikke brydd seg så mye om det. Tre av informantene tok sitatsjekk i viktige saker for å sikre seg at fakta ble korrekt presentert. To av informantene leste kun igjennom intervjuet hvis journalistene bad om det. En av informantene hadde aldri tatt sitatsjekk eller lest igjennom.

Trude påpekte at dersom man hadde viktige posisjoner i det offentlige var sitatsjekk nødvendig, fordi konsekvensene av en negativ omtale kunne bli så store. Når man ikke hadde posisjon måtte man derimot komme med kraftigere uttalelser for å få oppmerksomhet i mediene. I slike tilfeller kunne det være fordelaktig å ikke ta sitatsjekk, fordi et oppslag kunne bli mer overdrevent enn hvis man selv hadde rettet det. I etterkant kunne man unnskyld seg med at man ikke hadde blitt riktig sitert.

.. her kan man ha en litt kynisk holdning nemlig. Og det er jo at.. når du har viktige posisjoner så må du lese igjennom fordi det er så katastrofalt hvis det går galt. Nå kan man vel si at det av og til kan være en fordel for meg at de er litt uvørne. Fordi.. det skjer jo ikke noe med meg hvis det kommer et oppslag som er litt feil...

Trude

Mari var den eneste av informantene som sa at hun alltid ville lese igjennom hva journalisten hadde skrevet. Som hun sa: *"Jeg er veldig insisterende på å lese igjennom"*. Hun var selv utdannet journalist, og var klar over hvordan informasjon kunne brukes. Hun uttrykte at hun var skeptisk til journalistenes hensikt og hadde vært veldig forsiktig med hva hun sa da hun hadde blitt intervjuet.

Håkon sa at han aldri hadde tatt sitatsjekk. Dette hadde han hatt god erfaring med og presiserte at på grunn av sin erfaring som journalist visste han at journalistene måtte være ekstra nøye fordi ingen sjekket det de hadde skrevet etterpå.

Jeg sa til journalisten: Jeg stoler på dere. Jeg står inne for det jeg har sagt og jeg regner med at det du skriver er alright. Så du behøver ikke ringe. Og det har jeg praktisert i alle de år..og jeg tror faktisk det var litt lurt.

Håkon

Proaktive strategier. To av informantene laget alltid noe skriftlig til journalistene. Johan sa: ”... sannsynligheten for at de formuleringene kommer på trykk er veldig stor”. Han presiserte at han alltid hadde forslag til ingress og overskrifter for å sikre seg mest mulig kontroll over innhold og formuleringer. Dette var for at budskapet hans skulle bli slik han ønsket.

Jeg lager alltid noe skriftlig til journalisten og det jeg har skrevet er en del av intervjuet, så de kan bare forsyne seg av det. Og det er jo en forholdsvis takknemlig jobb for journalisten også (...). Og så har jeg alltid forslag til en ingressoverskrift.. det ikke sikkert de bruker den, men.. altså, den spisser opp din egen oppmerksomhet for det du skal si etterpå..

Johan

Fredrik brukte mye tid på å få faktum ordentlig fremstilt og gav alltid dette skriftlig til journalistene. Dette sparte journalistene for tid og han hadde kontroll på at de hadde fått korrekt informasjon om saken.

Informantene hadde tydelig ulikt behov for å ha kontroll over hva som kunne komme på trykk. Det fremkom av materialet at dette var situasjonsavhengige strategier for noen av informantene, og at erfaringen informantene hadde hatt med mediene var av betydning for hvorvidt de benyttet strategiene.

Når det har gått galt.

Oppsøking av journalister og redaksjon. Fire av informantene hadde brukt strategier rettet direkte mot mediene når de hadde blitt utsatt for negativ omtale. Strategiene var imidlertid svært ulike hos de fire informantene.

Lisa og Håkon rapporterte at en strategi de hadde benyttet var å ta en samtale med journalisten eller redaksjonen dersom et oppslag hadde vært veldig urimelig. Lisa sa at hun hadde opprettet et profesjonelt samarbeid med sportsjournalistene, og at hun hadde laget noen regler for hvordan relasjonen mellom journalistene og spillerne hennes skulle være. Dersom noen journalister ikke fulgte normen for samarbeidet, tok Lisa ofte direkte kontakt med journalisten eller den aktuelle redaksjonen og gav tilbakemeldinger på hva som ikke fungerte.

Det har hent at jeg har gitt noen tilbakemeldinger til sportsredaktørene hvis det er noen journalister som ikke har villet forholdt seg til disse spillereglene vi har laget. Og selv

om journalistene konkurrerer litt, så har de hjulpet en del unge og ferske til å forstå at sånn er det her. Og så har jeg med årene skjønt at de er jo mennesker journalistene også, så å gi de noen tilbakemeldinger når vi er fornøyd er faktisk også et poeng (...). Jeg kan høre fra en spiller at det var veldig hyggelig å bli med de på den cafèen, og da kan jeg melde det til de etterpå. Så det har det vært en del av.. og dette med å få en litt sånn fair kontakt har vært bra.

Lisa

Lisa var dessuten alene blant informantene om også å gi redaksjonen og journalistene positive tilbakemeldinger når hun var fornøyd med samarbeidet.

Håkon hadde tatt kontakt med journalistene når han opplevde at et oppslag var spisset til det ytterste. Han sa: *"Jeg har hatt et par ganger hvor jeg har ringt en journalist etterpå og sagt: du, nå synes jeg du ror det langt altså"*. Med dette fikk han opprettet en direkte linje med journalisten, slik at journalisten hadde fått en korreksjon og at de visste hvor de hadde hverandre. Håkon hadde også vært bevisst på å bruke tilsvarensretten sin dersom han ble utsatt for kritisk omtale. Tilsvarens innebærer at personer som blir kritisert i mediene har rett til å svare på kritikken. Håkon hadde i en spesiell sak svart med å skrive innlegg i alle aviser som kom med personlig kritikk han var uenig i. Samtlige aviser gav ham spalteplass, bortsett fra en. Håkon valgte å klage denne avisen inn for Pressens Faglige Utvalg (PFU) (appendiks IV), og fikk medhold i saken. Han opplevde at dette var en veldig effektiv strategi.

Direkte skriftlig motsvar. Trude hadde en gang svart med å skrive en krass artikkel om medienes arbeidsmetoder som hadde ført til store debatter. Hun presiserte at man ofte ble rådet til å vende det andre kinnet til, men at hun hadde blitt forbannet over de uetiske metodene journalistene hadde brukt. Hennes motsvar hadde blitt tatt på alvor av pressen og hun uttrykte at det skyldtes metodene journalistene hadde brukt. I tillegg påpekte hun at hun hadde fått støtte fra alle hold i saken. Hun sa at dette var en dristig strategi å bruke overfor mediene, fordi det fort kunne slå tilbake på en selv. Som regel klarte hun å holde følelsene i sjakk, og trodde ikke hun fremstod som temperamentsfull i mediene.

Oscar gikk tidlig ut med fakta til mediene for å sikre seg mest mulig kontroll over hvordan en sak ble presentert. Slik unngikk han bekymring for medienes gravearbeid. Han hadde konsekvent vært aggressiv og spissformulert i sine uttalelser, noe han sa at hadde vært veldig vellykket.

Skal du få oppmerksomhet i media må det du sier være spissformulert og det må gjerne være en vri på det. Det gjorde jeg konsekvent, og i 80 % av tilfellene gikk det bra (...). Jeg gikk ut veldig aggressivt til media, med full fakta. Jeg har vært veldig bevisst på det altså, fullt ut, up front. Og det at du får de faktaene ut i din egen dekning eller din egen form, er veldig verdifullt (...). Og der synes jeg media stor sett har vært riktig bra altså. De siterer meg stort sett riktig, og når de ikke har gjort det, er det mer at de har misforstått noe.

Oscar

Men den tøffeste omtalen hadde vært svært ubehagelig fordi mediene hadde fått informasjon via andre kilder enn han selv. Han hadde ikke hatt kontroll på hvilken informasjon mediene satt med og visste derfor ikke om han hadde ryggdekning i saken. Han hadde blitt tvunget til å være tilbakeholden i sine uttalelser til pressen, en strategi han hadde vært ukomfortabel med. Imidlertid hadde han etter hvert fått oversikt over saken og hadde slått hardt tilbake med korrekt informasjon. Dette hadde Oscar opplevd som en effektiv strategi. Som han sa: ”... jeg tok igjen med fakta og drev de tilbake. Det var veldig effektivt fordi det trakk teppet under VG, og jeg hadde fått initiativet”.

Selv om informantene hadde brukt ulike motstrategier mot mediene, rapporterte alle at de hadde lyktes med dette og blitt tatt på alvor av journalistene. Men som Trude påpekte, det å svare tilbake var en høyrisikostrategi i møtet med pressen.

Kognitiv restrukturering og håndtere følelser. Informantene rapporterte flere strategier for å håndtere følelsene som oppstod som følge av negativ omtale i mediene. Det var imidlertid stor variasjon i hvilke strategier informantene hadde brukt. Tre av informantene sa at de hadde forsøkt å restrukturere hendelser med å tenke ”hvor farlig er det egentlig?”, i forsøk på å ufarliggjøre en negativ omtale. Som Fredrik sa ”Man må tenke: hva er det jeg egentlig taper hvis dette inntrykket eller det dumme jeg sa blir sittende..?”. Alle tre nevnte at det som ble skrevet i avisen en dag ble glemt dagen etter. Både Johan og Fredrik uttrykte at å lære seg hvordan folk leste avisen var en viktig kunnskap å ha med seg i møte med pressen.

Det finnes mestringsmekanismer, og dette er en av dem.. at man får en veldig bevissthet til hvordan mediene jobber og hvordan folk leser avisen (...). Den viktige lærdommen er.. som jeg sier til mine medarbeidere som kommer og gråter litt på skulderen over et forferdelig oppslag.. husker du hvem som ble angrepet i avisene i går? Ingen husker det. Og det er en god lærdom.

Johan

Folk flest, hva er det de leser? De ser på bilder, de leser overskriften og kanskje halvparten av ingressen, og hvis de da ikke har blitt veldig fenget så er det ikke noe mer.. det er sånn folk leser avisen.

Fredrik

Humor fremkom som en strategi for å håndtere følelser hos flere av informantene. Humor kunne bidra til å minimere alvorlighetsgraden i en situasjon og til å sette ting i perspektiv. Fire av informantene hadde brukt humor som en avvæpnende form i møte med journalister for å ufarliggjøre situasjonen. Johan påpekte at ved å være selvironisk skapte man en arena for å bruke ironi videre og kunne dermed si ting man ellers ikke hadde rom for å si. Tre rapporterte at de hadde ledd av situasjonen i etterkant. Dette var en måte å ikke ta seg selv så høytidelig på.

Tre av informantene rapporterte at det hadde vært viktig å distrahere seg fra den negative omtalen. For alle tre hadde jobben vært en viktig distraksjon. Mari sa at for henne hadde det vært viktig å ikke bli usynlig, selv om hun ble kritisert i mediene. Hun hadde tatt på ”høye hæler og leppestift” og hadde gått på jobb. For henne hadde det vært viktig å ikke vise seg svak, verken for redaksjonen hun jobbet i eller for seerne sine.

... seerne mine og publikum i studio skal ikke merke det. Jeg skal ikke være en som er på TV hvor folk tenker ”stakkar”. Fordi jobben min er faktisk å lede dette programmet, ikke være offer i det. Så da har jeg gjort det (...). Og du bør hvert fall ikke vise deg svak overfor redaksjonen du jobber i.. for de synes også det er vanskelig...

Mari

Hun hadde brukt en del selvinstrukser for å distrahere seg fra den negative omtalen. Hun sa også at hun ikke drakk alkohol i disse periodene og at dette hadde vært en måte å ha kontroll over følelsene på.

To stykker rapporterte at de hadde temperament og til tider hadde reagert kraftig på det som hadde blitt skrevet i mediene. De hadde imidlertid ulike måter å håndtere følelsene på. Oscar beskrev flere situasjoner hvor han hadde blitt forbannet over det mediene hadde skrevet. Ved en anledning hadde han følt seg på krigsstien og reagert voldsomt på en bagatell,

noe som var utypisk for han. Likevel sa han at det å få utløp for følelsene hadde rettet han fra en voldsom negativ reaksjon på stresset

Det var jo en betydelig stressende situasjon. Jeg trodde ikke jeg var særlig stresset, men så var det en av arrangørene som hadde gjort en liten feil. Normalt ville jeg ikke reagere på sånt, men da tente jeg voldsomt. Og det er jo symptom på stress. Men jeg tror det som reddet meg fra en stor negativ reaksjon var at jeg ble forbannet.. og ja, så kom jeg gjennom det der rimelig bra. De fikk ikke tatt rotta på meg, selv om de prøvde ganske hardt.

Oscar

Trude sa at hun var veldig bevisst på å kontrollere følelsene sine. Hun kunne bli sint under politiske diskusjoner og debatter, og overfor mediene hvis de hadde laget et oppslag hun ikke likte. Som hun sa:

Jeg er veldig temperamentsfull, men jeg tror ikke jeg virker sånn på radio og TV.. jeg tror jeg virker ganske rolig og kontrollert. Og det er noe jeg bestemmer meg for.. altså, jeg velger det da.

Trude

Hun rapporterte at hun hadde fått utløp for følelsene sine gjennom å skrive. Hun sa: *"Jeg har skrevet utrolig mange artikler i mitt liv som ikke har blitt sendt inn, fordi jeg har det temperamentet.. men det er veldig bra terapi"*. Å skrive hadde vært en nyttig strategi for henne, både som utløp for følelser og deltakelse i samfunnsdebatten.

Hente ressurser utenfra.

Nære sosiale relasjoner. Informantene gav uttrykk for at sosial støtte hadde vært viktig når de ble negativ omtalt i mediene, og at dette kunne komme fra flere kilder. Det fremkom at ulike sosiale relasjoner som familie, venner og kollegaer hadde vært en støtte, men også en belastning for informantene i forbindelse med medierelasjonen. Seks av informantene sa at ektefellen eller samboeren hadde vært og fortsatt var en god støtte når de hadde blitt utsatt for negativ omtale i mediene. Flere nevnte at partneren deres var en god diskusjonspartner og bidro til å minimere betydningen av omtalen. To av informantene uttrykte at de hadde sin far som forbilde og at dette hadde vært av betydning for hvordan de hadde opplevd

medierelasjonen. Fredrik sa: ”... min far spesielt, har jo hatt enorm innflytelse på hvordan jeg velger å se på meg selv, og meg selv i forhold til verden rundt”. Han sa at dette innebar en selvhøytydelig holdning som hadde gjort at det lettere å håndtere kritikk.

To av informantene rapporterte også at familien kunne være en belastning. En sa at han hadde følt seg forpliktet til å ikke ødelegge familienavnet. En annen at han hadde måttet beskytte familiemedlemmer mot de negative oppslagene.

Jeg er alltid bekymret for hva moren min vil si, det er min første tanke, egentlig.. om moren min blir lei seg av det. Da ringer jeg henne og sier at: det kommer et oppslag i morgen, men i overmorgen så tror jeg det kommer et veldig hyggelig intervju.. for å berolige henne da (...). Overfor barna er det alltid den fasaden at ingenting slår inn, det som står i avisene er masse tull, masse folk synes det er gøy...

Erlend

Selv om Erlend hadde måttet beskytte familien mot den negative omtalen, fortalte han at han også hadde fått mye støtte fra sin tidligere kone. Hun var den eneste som hadde forstått hvordan negative oppslag kunne ”slå hardt inn i magen”. Som han presiserte: ”... det er liksom de to rollene de nærmeste har, støtteapparat og mulig offer”.

To av informantene sa at venner kunne være en belastning. En av informantene nevnte at han måtte underspile følelsene sine overfor venner som ikke forstod hvordan en negativ omtale kunne oppleves. En annen uttrykte at det kunne være en utfordring å finne en ”jobbfri sone” når hun hadde vært sammen med venner. De var ofte veldig nysgjerrige på jobben hun gjorde og kommenterte ting de hadde lest i avisen. Det hadde vært situasjoner hvor både venner og familie hadde trodd mer på det som ble skrevet i avisene enn det hun selv fortalte dem, og dette kunne være en utfordring.

Arbeidsplassen. Fem av informantene sa at kollegaer hadde vært en viktig støtte når de hadde blitt utsatt for negativ medieomtale. Mari påpekte at støtte fra kollegaer kunne man ikke få nok av. Følelsen av å bli sett og at mennesker rundt visste hva som foregikk var viktigere enn nesten alt annet. Flere rapporterte at gjennom kollegaer kunne man få bearbeidet opplevelsen av å ha blitt negativt omtalt. Ofte var det de man jobbet med som best kunne forstå hvordan en slik omtale kunne oppleves.

To av informantene beskrev likevel situasjoner hvor de hadde følt seg veldig alene mot mediene. Begge sa at de hadde savnet støtte fra ledelsen da de ble kritisert. De hadde

måttet kjempe kampen mot mediene selv og opplevde at ledelsen hadde vært helt fraværende i denne perioden.

(Arbeidsgiver) sitter jo bare på gjerdet og håper det går bra .. For eksempel, da jeg (beskrev situasjonen).. da følte jeg meg skikkelig alene. Fordi, egentlig så er det ikke meg det går på, ikke sant. Det er programmet og han som har redaktøransvar, men han e helt usynelig. Men det er jeg som fronter det og det er jeg som.. Og da var det noen som sa: Hvorfor står du så alene? Hvorfor er det du som fronter det? Det kan slå så innmari hardt tilbake på deg. Men hvis du ikke er så synlig, så slår det ikke inn på deg. Da er det prosjektet på en måte. Og det hadde jeg ikke tenkt på. Så det har vi alltid snakket om, at herregud så alene man er. De kommer ofte diltende etterpå: du, det gikk jo veldig fint, det var jammen bra.. Så den følelsen av å være alene, den er ganske sann...

Erlend

Profesjonell hjelp. De fleste informantene hadde i utgangspunktet ikke hatt noe systematisk trening i å håndtere mediene. Det var imidlertid mye variasjon i hvorvidt de hadde mottatt profesjonell bistand. De fleste sa at de regnet det som unødvendig å få hjelp til å håndtere pressen. Dette klarte godt selv. Tre av informantene påpekte at medierådgivere skulle man kun benytte dersom de hadde noe å tilføye. En av informantene presiserte at han mente medierådgiverne var ujevne i sin kompetanse og at rådene ofte bestod av selvfølgeligheter. Likevel sa han at rådgivere var nødvendige fordi noen var naive og trodde de kunne manipulere pressen. To av informantene gav uttrykk for at profesjonell hjelp hadde vært nyttig i medierelasjonen

Flere nevnte likevel at de på et eller annet tidspunkt i karrieren hadde fått hjelp av medierådgivere. To av informantene hadde deltatt på et opplegg som hadde blitt arrangert av det politiske partiet de tilhørte, og to hadde mottatt hjelp i konkrete saker hvor de uttrykte at det hadde vært nødvendig for å løse utfordringen de hadde stått overfor.

Tre av informantene hadde aldri mottatt profesjonell hjelp. Som Erlend sa: *"Jeg har liksom alltid ledd litt av det, for jeg har følt meg hakket kvassere enn de folka der da"*. En av disse informantene presiserte likevel at alle burde hatt hjelp i perioder med negativ omtale. Hun påpekte at det hadde vært vanskelig å være rasjonell i de verste periodene og sa:

Man må søke profesjonell hjelp, og man må gjøre det med en gang. Man må ikke vente.. for selv om man synes at man ikke takler det dårlig.. det handler ikke om det. Det

handler om at her er situasjonen uforutsigbar, her må jeg ha hjelp. Og du må gjøre det øyeblikkelig. Og det ville jeg gjort hvis jeg hadde sittet der i dag.

Mari

Lisa hadde mottatt profesjonell hjelp av både medierådgivere og psykolog flere ganger i løpet av karrieren. Hun sa at dette hadde vært veldig nyttig, blant annet fordi hun hadde fått hjelp med å forstå hvilken rolle journalistene skulle ha overfor laget. I begynnelsen hadde hun vært veldig imøtekommende med journalistene. Som hun sa: *"Jeg åpnet opp og var vel mer imøtekommende enn det som var hensiktsmessig i forhold til det som var min hovedoppgave"*. Med profesjonell hjelp hadde det blitt lettere for henne å skille mellom hennes og journalistenes rolle.

Etter hvert ble jeg veldig sann trent på hva er det jeg skal ta ansvar for.. når en journalist har en type terningkast eller evaluering, så er det ut i fra sine forutsetninger.. så vi må bygge troen i laget vårt og i vår kontakt, på hvor er det vi ska hente selvtillit og tro på det vi holder på med. Og det er ikke fra journalister som er dårligere faglig enn oss selv.

Lisa

Informantenes råd i forbindelse med medieeksponering

Rådene informantene gav var tydelig knyttet opp til deres egne erfaringer med hva som hadde vært viktig for å håndtere mediene. Alle gav uttrykk for at de hadde funnet strategier som hadde fungert godt for seg selv.

Tre av informantene sa at det var viktig å forberede seg på eventualitetene ved en omtale, slik at man kunne beskytte seg mot å bli overrasket av journalistenes spørsmål. Oscar sa: *"Tenk over hvor de ubehagelige spørsmålene kan komme"*. To presiserte at forberedelse var knyttet opp til øvelse, og at man måtte trene seg på en intervjusituasjon. De påpekte at man måtte trene på å lytte til hva journalistene spurte om og på å formulere budskap, slik at svaret ble presist. Det ble da vanskeligere for journalistene å manipulere svaret. To sa at man måtte prøve å unngå å komme i uheldige situasjoner hvor man følte at man ikke hadde styring. Som Trude sa:

Men jeg vil si at det beste rådet jeg kan gi er å prøve å unngå å komme i sånne situasjoner.. altså, jeg har nok jobbet ganske mye for å unngå å havne i veldig trengte situasjoner.. slik at når jeg ser at det bygger seg opp, så iverksetter jeg tiltak som.. for stoppe

en skandale før den er et fullbyrdig faktum. Og det mener jeg at jeg har lyktes med ganske mange ganger. Altså, du kan si at.. skadebegrensning, det er også en veldig viktig del av mediearbeidet.

Trude

En av informantene påpekte at i noen yrker var medieoppmerksomhet vanskelig å unngå, og at man da måtte bestemme seg for hva man ville bruke media til. Han presiserte at dette kunne innebære at man måtte gjøre ting man ikke hadde lyst til, for at man skulle bli lagt merke til og at man fikk den oppmerksomheten man ønsket.

Så tror jeg at hvis du først velger et yrke hvor du ikke kan la være å være eksponert.. så er det på en måte en del av pakken. Og da tror jeg du skal tenke ganske godt igjennom: hva er det egentlig jeg har lyst til å bruke media til? (...). Og så må du gjøre en del ting du egentlig ikke har lyst til å gjøre for å komme dit. Du må kanskje være litt "hjemme hos" og du må kanskje vise deg frem i en pen kjole eller hva det måtte være, for at du skal komme såpass høyt på radaren at de skriver om det du gjør.

Fredrik

Tre av informantene sa at dersom man ble kritisert i mediene måtte man imøtegå påstandene. Man må være offensiv og slå tilbake. Som Håkon presiserte: "Du må greie å få styring over tilværelsen". Han sa at følelsen av å ikke ha styring eller å ikke vite når neste angrep kommer, måtte man unngå i alle slags situasjoner. Det kunne være nyttig å se situasjonen fra journalistenes ståsted. Dette kunne bidra til å sette ting i perspektiv og gjøre det lettere å se hvordan man ville fremstå dersom man svarte på en gitt måte. En av informantene påpekte at man måtte forsøke å se hvilken rolle man hadde fått av mediene i en situasjon. Han sa

Journalisten og mediene har gitt deg en rolle og den må du på en måte forholde deg til, enten jobbe med eller i mot. Du må prøve å se det fra medienes perspektiv, hvordan ser de deg?

Erlend

Han gav uttrykk for at dette kunne gjøre det lettere å håndtere følelsene en negativ omtale medførte og påpekte at man som regel opplevde en negativ omtale som verre enn det som var

”realiteten”. Ved å se situasjonen fra medienes ståsted, kunne det bli lettere å forstå at omtalen ikke nødvendigvis var så ille.

Tre av informantene sa at man burde trekke seg ut av situasjonen dersom man ble negativt omtalt. Omtalen ville gå over og saken ville glemmes. To nevnte at det kunne være verdifullt å snakke med noen som hadde hatt erfaring med mediene, og en av disse påpekte at man burde søke profesjonell hjelp dersom man befant seg i en ukontrollerbar situasjon.

To informanter nevnte at pressen var et viktig virkemiddel som måtte brukes av alle sentrale aktører i det offentlige. En av disse presiserte at en sterk presse var vesentlig i samfunnssystemet og at man hadde et ansvar som offentlig aktør for å bruke pressen til å formidle sitt perspektiv i ulike saker. Pressens rolle var å være kritisk, og man måtte bare handle i forhold til det.

Ekspertpanelet

Ekspertpanelet bestod av tre fagpersoner: en journalist, en lege og en jurist. De hadde mellom tyve og tretti års erfaring med mediehåndtering, og hadde ulike innfallsvinkler på hva som skulle til for å håndtere pressen. Selv hadde de ulik erfaring med mediene. Både journalisten og juristen hadde selv opplevd å bli omtalt. Alle påpekte ulike utfordringer man stod overfor i møte med media.

Journalisten

Journalisten presiserte at pressens kritiske rolle var nødvendig i et land hvor politikerne blandet seg mye inn i menneskers liv. Politikerne måtte oppføre seg og pressens oppgave var å avdekke det dersom de ikke gjorde det. Hun påpekte likevel at mediene hadde blitt mye mer personfokusert enn de hadde vært tidligere, og offentlige personer opplevde å bli kjendiser i mye større grad. Hun beskrev situasjoner hvor hun sammenliknet den norske pressen med England, hvor en stor del av den politiske journalistikken handlet om privatlivet, og presiserte at den norske pressen som regel var mye snillere enn i andre land. Norske medier var restriktive med å skrive om det private, men medienes kamp om å få privatlivsdetaljer og en eksklusiv vinkling kunne likevel bli opplevd som et voldsomt mas.

Vi fortsatt ganske tilbakeholden, i forhold til i England. Men det er nok blitt mye villere enn det var før.. Og mye mer personfokusert. Men det er fortsatt sånn at privatlivet.. der går grensen. Vi skriver jo ikke om utroskap. Og man blir jo ekstremt tilbakeholden når man skiver om familien, for eksempel (...). Jeg har ikke inntrykk av at det er så mange presseetiske brudd. Det er mer sånn at det er et ekstremt mas og jag. De ringer deg og beleirer deg, og du må liksom bare.. skifte telefonnummer og.. og gjemme deg.. fordi de er ute etter deg 24 timer i døgnet.. Så det oppleves nok som et ekstremt press i sånne situasjoner hvor alle er ute etter deg.

Hun viste også til at det ikke hadde vært mange presseetiske brudd i Norge. Det var en større etisk bevissthet i redaksjonene enn hva folk trodde og etikk ble diskutert jevnlig opp i mot journalistiske metoder.

PFU. Hun presiserte at all seriøs presse tok Pressens Faglige Utvalg (appendiks IV) veldig alvorlig. Redaksjoner og journalister opplevde at det var pinlig å bli dømt. Likevel var det ikke alle PFU- avgjørelser journalistene tok like alvorlig og dette ble ofte gjenspeilt i hva de ble dømt for. Mediene hadde fått flest PFU- dommer på at de ikke lot den som ble kritisert få mulighet til imøtegå påstanden før saken kom på trykk. Krav på ”samtidig imøtegåelse” gjelder som regel konkrete beskyldninger, og ikke løpende saker. Med dette faller kravet om imøtegåelse i en gråsone, hvor den enkelte journalist må vurdere hvorvidt dette skal gjennomføres. Tidspress i forbindelse med publisering gjorde dette i mange tilfeller til en utfordring. Hun hadde også erfaring med at krav om ”samtidig imøtegåelse” hadde blitt brukt som en strategi mot mediene, for å utsette eller hindre at en sak ble trykt. Hun påpekte at PFU i flere tilfeller hadde domfellelser mot personer for drenering av saker.

Det vi synder mest på i følge PFU- fellingene er samtidig imøtegåelse. Hvis noen kommer med konkrete, alvorlige beskyldninger mot deg, så må vi ha samtidig imøtegåelse (...). Men dette er det faktisk PFU- dommer på, hvor de har gjort disse vurderingene om hvor lenge kan du drenere en sak, hvis du samtidig skal ha tilsvarende. Og det er jo dommer som har gått begge veier hvor de har sagt at du kan jo ikke gjøre det i evigheter. Og det er klart, du kan ikke nekte å uttale deg og så påberope deg å imøtegå påstanden etterpå, når du har fått full anledning til å imøtegå den.

En kamp om kontroll. Journalisten hadde lang erfaring med politisk journalistikk og understreket at forholdet mellom politikere og journalister stort sett var basert på tillit. De hadde respekt for hverandres roller, men politikerne og toppledere måtte tåle mer kritikk enn andre kilder. Likevel kunne det bli en maktkamp mellom journalistene og kildene om kontrollen i forhold til et sakstema. Hun påpekte at offentlige personer hadde blitt mer medievante enn før og var flinkere til å sette grenser i møte med mediene. I tillegg hadde de kommunikasjonsmedarbeidere rundt seg som kunne bidra i medierelasjonen. Personer som ikke var medievante kunne oppleve at de var utsatt for ”et helvete” fordi de ikke hadde kontroll i det hele tatt, presiserte hun.

Den beste måten å sikre seg kontroll på var å ikke si for mye til journalistene. Man måtte finne balansegangen mellom å bidra dersom journalistene kunne saken, men ikke si for mye dersom man merket at journalistene fisket etter informasjon. Likevel påpekte hun at journalistene som fikk mest informasjon av kildene sine var de som fortalte hva hensikten deres med oppslaget var. Hun sa: *”De beste journalistene.. de som får ut mest, er de som*

forteller hvilken vinkling de vil lage. Så jo mer åpen du er, jo mer får du ut". Hun nevnte at det handlet mye om informasjon, begge veier.

Negativ omtale. Journalisten mente at mennesker som ble omtalt i mediene var mer offensive enn før og kontaktet både journalister og redaksjoner dersom de ville hindre at en sak kom på trykk. Det var en økende tendens til komme med trusler om advokater og søksmål dersom mediene trykte enkelte oppslag. Hun mente at trusler hadde en viss effekt fordi journalister som ble konfrontert med at innholdet i saken deres var løgn, ble nervøse og måtte sjekke faktagrunnlaget i saken en ekstra gang. Skulle konfrontasjonen bli tatt på alvor måtte man kunne gjennomføre trusselen. Men å konfrontere mediene på denne måten kunne få langsiktige uheldige konsekvenser. Ved tomme trusler ble redaksjonene irriterte og mistet velviljen overfor de som kommer med trusler. Hun presiserte at medier knyttet til det private næringslivet oftere opplevde slike trusler enn andre medier.

Journalisten hadde selv blitt negativ omtalt i mediene og hadde sympati med at mange syntes det kunne være tøft. Spesielt påpekte hun at det var frustrerende å ikke kunne forsvare seg selv og at hun hadde opplevd omtalen som uriktig og urettferdig. Hun sa at hun hadde skjermet seg fra alt som stod skrevet om henne ved å ikke lese blogger eller google seg selv. Da hun hadde jobbet som kommentator opplevde hun ofte å få tilbakemelding på artiklene sine. Hun prøvde å unngå å lese kommentarene fordi hun visste at noen kunne være negative og kritiske. Som hun sa: *"Det er kanskje ti hyggelige kommentarer, og så er det en som er helt jævlig og da.. da henger du deg opp i den ene"*.

Hun påpekte at innholdet i en negativ omtale var avgjørende for hvor belastende man opplevde omtalen var. Selv hadde hun ikke hatt noe problem med å bli kritisert for det faglige, og hun hadde erfart at dette var en generell tendens hos de som ble omtalt i mediene. Kritikkk som var personlig rettet kunne ofte være vanskeligere å håndtere for mange, spesielt hvis man ble karakterisert på en måte man ikke kjente seg igjen i.

God og dårlig mediehandtering. Journalisten sa at det var forskjell på god og dårlig mediehandtering. Eksempler på dårlig håndtering var å avvise og fornekte påstander som var sanne, og å nekte å uttale seg dersom man ble konfrontert med kritiske opplysninger. Man måtte holde hodet kaldt og prøve å se rollen sin i forbindelse med omtalen, hvorvidt man hadde blitt kritisert som leder av en bedrift eller som person. Selv om man var uenig i en omtale, måtte man være blid og imøtekommende overfor journalistene. Det å få journalisten over på sin side og skape en vennlig tone ga hun uttrykk for at kunne være lurt, da det bidro til

å formilde stemningen. Hun uttrykte at måten man håndterte mediene på kunne ha betydning for hvordan de forfulgte saken. Som hun sa:

... du kan ikke bli sur og la deg vippe av pinnen, og begynne å skyld på at det er medias skyld og greier. Da har du tapt med en gang (...). Fordi at media vil ikke forsvinne.. de går ikke bort selv om du skjeller de ut. Da kommer de bare til å bite seg fast i leggen din som en liten terriervalp, og synes at det er enda morsommere.

Journalistens forhold til pressen hadde endret seg med årene. Hun sa at hun hadde blitt mer kynisk og mer hardhudet i forhold til beskyldninger som kunne komme mot mediene. Hun hadde liten tålmodighet med at personer som ble omtalt ofte inntok ”offerrollen” tidlig i en sak, og påpekte at dette hadde det blitt en økende tendens til å gjøre. Som journalist hadde hun blitt mer avslappet til å få fatt i saker, og hun uttrykte at hun så sakene i et større perspektiv. Som hun sa:

Jeg tror den der erfaringen jeg har hatt de siste ti årene med å være på den andre siden har nok gjort at man får et annet perspektiv på det, selvfølgelig. Jeg kjenner godt på den der følelsen som jeg tror ingen journalister tenker så veldig mye på.. at den der litt ensideren som vi tenker: det er jo bare en liten sak.. og har glemt den i det vi trykker på send knappen, ikke sant.. at det kan føles ekstremt for den som står i den saken og er sitert og.. og man føler at alle har leste den.

Bedriftslegen

Bedriftslegen gav oss et innblikk i hvilke utfordringer en mediebedrift stod overfor som følge av at flere av deres ansatte var kjendiser. Han påpekte at kjendisstatusen hadde både positive og negative sider. Flere av de ansatte hadde påpekt at de hadde mange fordeler med å være kjent. Som han sa:

... for det beskriver de jo til meg, at det er en veldig døråpner. Når jeg kom var det plutselig ikke noe kø lengre, da var det plutselig et ledig bord og de inviterer meg med på ditt og datt.. Og det blir man jo beruset av, ikke sant.

Likevel uttrykte han at kjendisstatusen medførte mange ulemper. Offentlig kjente personer ble ofte gjenkjent og kontaktet av ukjente mennesker. Spesielt ubehagelig opplevde mange at det var å være på utesteder hvor folk hadde drukket og var mer pågående. For flere hadde kjendisstatusen ført til at de måtte begrense seg på en annen måte enn andre mennesker og at de hadde blitt mer isolerte.

En utfordring var relatert til at programtitler og bedriftens merkenavn ble ofte tilknyttet enkeltpersonene som var eksponert i forbindelse med programmet. Mange av bedriftens journalister hadde blitt kjent fordi de hadde vært mye eksponert på TV. Dette kunne gjøre dem mer utsatt for kritikk og tilbakemeldinger som egentlig var rettet mot programmet i sin helhet. Bedriftslegen påpekte også at dersom man hadde blitt vant til å være mye omtalt kunne fallhøyden være stor når et program ble avsluttet og man ikke lengre var like profilert. Dette var særlig en utfordring for dem som identifiserte seg med medierollen sin.

Han gav kjendisene klare råd i forhold til mediene og rådet dem til å holde seg unna "sladrepresen". "Sladrepresen" var enten vært ute etter å bygge dem opp eller rive dem ned, og ville ha en like stor del av dem i gode og dårlige tider. Han presiserte at dette kunne være en utfordring for mange. Som han sa: *"Mitt generelle råd til alle sammen er å være veldig varsom med "sladrepresen". Og det er uhyre vanskelig hvis man er en up-coming star"*. Likevel mente han at mange av deres ansatte hadde klart å balansere dette veldig godt.

Bedriftens tiltak. Bedriften hadde innført en rekke forebyggende tiltak for å demme opp om effektene kjendisstatusen kunne medføre. For eksempel måtte journalistene påta seg andre arbeidsoppgaver enn å sitte i TV-studioet, for å dempe den totale eksponeringen. De hadde innført fadderordninger og skolert nyansatte i hva som kunne møte dem. I tillegg var bedriften opptatt av å ivareta de ansatte gjennom regelmessig oppfølging og ved å gi tilbakemeldinger i forbindelse med et hvert prosjekt. De hadde også strammet inn reglene for hva journalistene fikk lov å påta seg av ekstraarbeid, da de representerte bedriftens navn og renommé utad.

Bedriften hadde vært veldig opptatt av at de ansatte skulle være en del av et team, slik at det var fokus på det kollegiale i et hvert prosjekt. Dette kunne bidra til å gjøre de ansatte mer ydmyke i forhold til kjendisstatusen. Han mente også at dersom de ansatte lærte seg å dele suksessen av et prosjekt med andre, ville man kunne forebygge at kritikk mot et program ble tatt personlig. Han presiserte:

Det å klare og dele suksessen sin.. det er hele nøkkelen. Men hvis du tar hele suksessen selv, så får du også hele blamen selv. Da er man ikke interessert i å ivareta deg i det hele tatt og du blir stående alene i mediestormen (...). Vi har en veldig bevisst politikk på det, at dette konseptet er noe vi har skapt sammen. Og det er mye viktigere å vite at en kollega mener at dette var faktisk jævlig bra det du lagde, fremfor hva man mente der ute i media.

Håndtere utfordringene. Bedriftslegen påpekte flere faktorer som var av betydning for hvordan man håndterte medieeksponeringen. Det å ha et solid sosialt nettverk før man ble kjent var viktig, fordi det sosiale nettverket man fikk etter kjendisstatusen kunne man ikke stole på. Som han sa: ”... *det sosiale nettverket man har før man blir kjent er uhyre viktig. Og har du ikke etablert noe før, så får du ikke noe godt etterpå, altså. For da er de bare ute etter fame, da..*”. Spesielt viktig var det å ha en partner som kunne demme opp for effektene av å være kjent, særlig dersom man ble kritisert.

Årsaken til at man hadde blitt kjent var en viktig prediktor for hvordan man håndterte å være eksponert. Personer som hadde blitt kjent som en konsekvens av jobben de gjorde og som ikke brydde seg om kjendisstatusen sin, klarte seg ofte bedre enn de som hadde vært mest opptatt av statusen sin. Som han sa:

.. det er litt avhengig av hva som er drivkraften din for å bli kjendis.. er det produktet du er opptatt av eller er du søkende etter glamour? De som er opptatt av produktet og ikke nødvendigvis sin egen profil.. de lever normale liv og prøver å ikke gjøre noe utav kjendisstatusen sin. Og det er veldig sunt.

Han påpekte også at sårbarhet i forbindelse med medieeksponeringen var knyttet til hva man hadde lært seg å takle med årene. Likevel mente han at de som hadde vært mest profilert og som hadde håndtert eksponeringen godt var robuste personer.

Sjikane og negativ medieomtale. Flere av kjendisene hadde opplevd å bli utsatt for sjikane. Bedriften hadde hatt flere episoder hvor kjendisene hadde blitt forfulgt, mottatt kjærlighetsbrev eller fått slibrige tilbakemeldinger. I slike tilfeller hadde bedriften egne sikkerhetsrutiner for å skjerme sine ansatte. Dersom noen opplevde ubehagelige hendelser skulle ledelsen kontaktes og sikkerhetssjefen som hadde direkte kontakt med politiet, hadde alltid blitt koplet inn i saken. Den som hadde vært ansvarlig for de sjikanøse handlingene ble

kontaktet, og dersom dette hadde vært personer med psykiatrisk bakgrunn hadde politiet og hjelpeapparatet for vedkommende blitt informert.

Mange av deres ansatte hadde også blitt utsatt for negativ medieomtale. Kritikkk som gikk på det faglige taklet de fleste godt, men omtale som var personlig rettet opplevde mange som belastende. Han sa: ”... hvis omtalen gikk på utseende, din væremåte, om du var tykk eller tynn.. det var vanskeligere å ta”. Spesielt vanskelig hadde det vært å håndtere negativ omtale som gikk utover familien. Noen håndterte likevel denne typen omtale bedre enn andre. En måte å håndtere dette på var å omdefinere kritikken slik at man ikke følte seg truffet. Kritikkk som ble opplevd som veldig urimelig var lettere å håndtere enn kritikkk som det var noe sannhet i. Spesielt utfordrende var det hvis man opplevde at man ikke kunne gjenvinne sin selvrespekt som følge av en negativ omtale.

Selv om bedriftslegen mente at de fleste kjendisene hadde følt seg godt ivaretatt på grunn av de forebyggende tiltakene bedriften hadde, påpekte han at det kunne oppstå noen uenigheter mellom ledelsen og enkeltpersoner i forhold til hvordan man skulle håndtere negativ medieomtale. Bedriften hadde hatt noen hendelser hvor de ansatte hadde følt seg veldig alene mot pressen, til tross for at de ikke hadde vært alene om å lage et program. Bedriftslegen presiserte at opplevelsen de ansatte hadde hatt med å være alene hadde vært reell, men at det hadde handlet om uenighet om hvordan man skulle håndtere saken overfor mediene, mer enn at de hadde blitt sviktet.

Det er eksempler på folk som har følt at her burde (bedriften) stått mer opp for de og frontet det og gått ut.. og jeg har jo sett det samme behovet. Men jeg har sett at ledelsen ikke har villet gjøre det, fordi de har hatt en annen tanke om hva som ville vært lurt.. så de har vært uenige om strategi. Men det er en saklig uenighet. Deres opplevelse av at de ikke har fått nok støtte, den er helt reell.

Juristen

Juristen ga oss innblikk i hvilke juridiske og formelle virkemidler man hadde overfor pressen, og hvilke belastninger kritisk omtale kunne medføre for enkeltmennesket. Han hadde selv blitt negativt omtalt i mediene og sa at han hadde opplevd noen av omtalene som urettferdig og ubehagelig. Likevel presiserte han at hans opplevelser hadde vært minimale sammenliknet med hva andre hadde gjennomgått. Han sa: ”Jeg har både fått generell kritikkk og juling. Og jeg vet mye om hvilken påkjenning folk opplever ved å bli kritisk omtalt i media. Og det er

mye hardere enn det man tror”. Juristen påpekte også at norsk presse er mye snillere enn mange andre land vi sammenlikner oss med. Likevel uttrykte han at norske journalister ofte var preget av hensynsløs adferd og at de overreagerte da de kom over noe kritikkverdig. Han presiserte at god journalistikk hadde forankring i at stoffet ikke ble spisset unødig, og gav uttrykk for at norske journalister ikke var balanserte nok i sin fremstilling av en sak.

PFU. Juristen uttrykte at utviklingen i Den Europeiske Menneskerettighetsdomstol (EMD) gikk mot en mye mer pressevennlig kultur og at personer som hadde blitt offer for skadelig medieomtale hadde få virkemidler mot mediene utover eventuelt gehør i PFU. Likevel presiserte han at PFU hadde begrenset effekt. Selv om avisene var pålagt å publisere PFU-avgjørelser, kom ofte avgjørelsene lenge etter at krenkelsen var gjort. I tillegg fikk publiseringen som regel beskjeden plass i avisen, slik at den offentlige oppreisningen man fikk stod ikke i stil med omfanget av den opprinnelige krenkelsen, som gjerne var på førstesiden og hadde vart i en lengre tidsperiode. PFU hadde heller ingen sanksjoner, så mediene fikk kun beskjed om at de hadde brutt god presseskikk og ble med i statistikken over verstingene. Interessant nok påpekte han at i Norge var det VG som hadde færrest dommer for brudd på god presseskikk. Avisen hadde klart å balansere ordentlig journalistikk med å være tabloide. Han presiserte at det var mye i pressens etiske retningslinje ”Vær Varsom- plakaten” (appendiks V) han mente burde endres, noe han hadde redegjort for overfor mediene. PFU måtte bli mer kritisk til hvorvidt pressen oppfylte sin samfunnsrolle, slik det er presisert i ”Vær Varsom- plakaten”.

Virkemidler ved kritisk omtale. I følge juristen var det uhyre vanskelig å vinne over mediene. Det eneste man kunne håpe på var en indre selvjustis og en grunnleggende god presseetisk holdning, ordentlige redaktører og journalister som holdt et faglig høyt nivå. Juristens råd til sine klienter som følte seg injurierte var likevel å alltid bruke tilsvarsretten sin. Han rådet også klientene sine til å motta spørsmål på mail og svare på mail. Da fikk man tenkt seg om og fikk fremstilt saken slik man ønsket det. Han presiserte at med mindre man var veldig medievant burde man unngå TV, fordi det var så avslørende og kunne bidra til å gjøre vondt verre. Fordelen med å bli intervjuet på direkten var imidlertid at man ikke kunne redigeres og fikk mulighet til å formidle sitt hovedbudskap uansett hva man ble spurt om. Man hadde også muligheten til å angripe organet man ble intervjuet av, dersom man opplevde at dekningen deres av saken hadde vært kritikkverdig. I tillegg hadde man dokumentasjon på hva man hadde svart.

Juristen presiserte at man som regel hadde lite å hente ved å gå til retten mot mediene. Injurielovgivningen fungerte på pressens premisser. Kildevernet hadde blitt styrket og pressen vant alltid de store slagene. Hvis man ville beskytte sitt omdømme og hadde en god sak, var man avhengig av å ha god råd, ellers ble man lett ruinert. Omkostningene med å gå gjennom rettsvesenet var store og ikke verdt bryet, selv om man skulle vinne. I tillegg bidro en rettssak til å opprettholde beskyldningene man hadde mot seg. Saken ble ikke glemt.

Pressen har veldig gode rammer og har lykket med veldig mye av sin lobbyvirksomhet. Vi fikk ny injurielovgivning for et par år siden som er mye mer pressevennlig. Vi har fått lovfestet en redaktørplakat som fastslår redaktørens uavhengighet av eierne. Pressen er den store vinneren. Skal du beskytte ditt omdømme og har en god sak, så er du avhengig av å ha god råd.. veldig god råd, ellers så ruinerer det deg. Alternativt må du skaffe deg en advokat som sier at han kan ta saken i håp om at han til syvende og sist vil vinne med saksomkostninger – og det er det de færreste advokater som vil si. Så min generelle holdning er styre unna domstolene... gå til PFU, prøv å forlik det. Har du en virkelig god sak så vil jo media forlike.

Selv hadde han blitt mer kritisk til pressen med årene og sa at han av og til syntes de gjorde en dårlig jobb. I tillegg mente han at medierådgiverbransjen ofte gjorde en dårlig jobb med veiledning av hvordan man skulle håndtere pressen. Rådene deres var preget av mye selvfølgeligheter og de var ofte for diplomatiske, noe som kunne få uheldige konsekvenser for kundene. Som han sa: "Du må ikke lefle med pressen, du må stå for noe. Da lukter bare pressen blod, hvis du er for ettergivende. Det går ikke å prøve og smiske deg til en positiv omtale". Han presiserte at det å være i mediene krevde mye øvelse og at det var en lang og ubehagelig læringskurve.

Diskusjon

Hensikten med denne undersøkelsen var å komme tettere på hva som skal til for å håndtere mediene. I drøftingen som følger nedenfor vil jeg se på sammenhengen mellom medieveteranenes håndtering av medierelasjonen og ekspertenes kommentarer, og løfte dette inn i et teoretisk rammeverk. Diskusjonen vil innebære en generell drøfting av undersøkelsens forskningsspørsmål: A) Hvordan hadde medieveteranene opplevd å bli omtalt i mediene? B) Hvilke mestringsstrategier hadde de benyttet i medierelasjonen? C) Hva er viktig å være bevisst på når man skal håndtere kritisk medieeksponering?

Mestring i møte med media

Undersøkelsen viste at informantene hadde mange måter å håndtere mediene på. Samtlige av informantene hadde opplevd utfordringer med å være eksponert i media, men hadde tilegnet seg ferdigheter for å mestre dette. Evnen til å opparbeide seg ferdigheter som fremmer tilpasning er karakteristisk for resiliens (Benight & Bandura, 2004). Som tidligere nevnt, scoret informantene jevnt over høyt på ER89 (appendiks III), noe som indikerte at utvalget i denne undersøkelsen viste resiliens. Resiliens kan oppstå som et resultat av både personlighetskarakteristikk og ervervede egenskaper (Mancini & Bonanno, 2010). I hvilken grad informantenes personlighetskarakteristikk var av betydning for hvordan de håndterte utfordringene med medierelasjonen har ikke vi data på, men dette kunne det vært interessant å undersøke nærmere.

Informantens rapporteringer bekreftet imidlertid at resiliens er relatert til flere faktorer, men at personlig erfaring var spesielt viktig for hvordan de hadde tilpasset seg medieeksponeringen. Erfaring er relatert til hvorvidt man har tro på at man kan mestre utfordringer og er en av flere faktorer som promoterer resiliens (Benight & Bandura, 2004). Selv om utfordringene informantene hadde opplevd hadde vært belastende i ulik grad, var det ingen av informantene som opplevde hendelsene som uoverkommelige. Forskning har vist at mennesker med høy mestringstro ofte vurderer utfordringer som overkommelige og at dette er relatert til bruk av adaptive mestringsstrategier (Bandura, 1977).

Alle informantene viste et sammensatt mønster av strategier, noe som understreket kompleksiteten ved mestring av media. Strategiene var både kognitive og situasjonsrettede, og ga ulike utfall i forhold til adferd. Forskning har vist at mestring inkluderer både adferdsmessige, mentale og perseptuelle handlinger (Skinner et al., 2003) og at disse må

samsvare med en persons foretrukne måte å håndtere stress på for å være adaptive (Lazarus & Folkman, 1984). Alle informantene hadde funnet strategier som var effektive for dem selv og de store individuelle variasjonene indikerte at god mediehåndtering ikke oppnås på en bestemt måte, men gjennom en rekke subjektive tilnærminger.

Et viktig funn i vår undersøkelse var den opplevde betydningen av kontroll. Følelsen av å ha kontroll, eller mangel på kontroll påvirket sterkt hva informantene gjorde for å håndtere mediene. Noen av informantene hadde vært proaktive i medierelasjonen. Dette kom til uttrykk gjennom bruk av strategier hvor de tok opp kampen mot mediene for å prøve og påvirke situasjonen. Andre hadde vært mer passive i forhold til mediene. Strategier for å håndtere følelser eller å skjerme seg fra alt av omtale var fremtredene hos flere. Forskning har vist at adferd i ukontrollerbare situasjoner kjennetegnes ved passivitet, flukt eller emosjonsregulering, mens konkrete handlinger for å endre miljøet er relatert til følelsen av å ha kontroll (Skinner, 1996).

Miller (1979) skilte mellom kontroll og forutsigbarhet. Forutsigbarhet signaliserer mulige utfall av en hendelse, men ved å skaffe en form for kontroll over situasjonen kan man minimere den fremtidige risikoen. Informantene påpekte at kunnskap om medienes arbeidsmåter var en viktig forutsetning for å kunne håndtere pressen. Flere av strategiene informantene rapporterte var relatert til å gjøre medierelasjonen mer forutsigbar, for eksempel nøye forberedelser og å sette grenser for privatlivet.

Ekspertene bekreftet at kontroll var viktig i medierelasjonen. Likevel nyanserte de dette i forhold til den faktiske kontrollen man har. Virkemidlene man hadde var for eksempel å sette grenser og å være proaktiv overfor mediene. En viktig måte å sikre seg kontroll på var å forberede seg på hva man sa og hvordan man opptrådte. De rapporterte at medievante personer, som hadde lært at de kunne sette premisser for medierelasjonen opplevde større grad av kontroll. Likevel fremkom det hos informantene at bruk av kognitive strategier var minst like viktig for å oppnå en følelse av kontroll, og at slike strategier også var effektive for å mestre medieeksponering.

Effektiviteten av mestringsstrategier avhenger av om de samsvarer med situasjonelle og personlige betingelser (Taylor & Stanton, 2007). For eksempel vil både en persons opplevelse av å ha kontroll og den faktiske kontrollen man har i en situasjon, være av betydning for hvilke strategier som er effektive. Forskjellige strategier vil derfor være effektive i ulike situasjoner og for hver enkelt for å mestre en hendelse, noe som fremkom i denne undersøkelsen. Informantene hadde benyttet ulike strategier i den generelle medierelasjonen og for å mestre kritisk medieeksponering.

De fleste informantene hadde generelt sett ikke benyttet seg av profesjonell hjelp til å håndtere mediene. De ga uttrykk for at dette var noe de kunne håndtere selv, noe som samsvarer med Walkers (2001) teori om personlig kontroll. Noen hadde likevel benyttet profesjonell hjelp i situasjoner de hadde opplevd som uforutsigbare. Forskning har vist at sosiale relasjoner kan være en kilde til kontroll og at riktig balanse mellom sosial støtte og personlig kontroll er av betydning for vellykket tilpassning (Walker, 2001).

Forskning har vist at mestring er en dynamisk prosess som krever bruk av ulike strategier til en hver tid (Lazarus & Folkman, 1984). Informantene rapporterte at opplevelsen av å være eksponert hadde forandret seg med årene og at det hadde blitt lettere å forholde seg til mediene etter hvert som man hadde lært seg hvordan de jobbet. Det fremkom av informantenes rapporteringer at god mediehåndtering kan læres og at det kreves øvelse for å håndtere mediene. Dette ble også understreket av ekspertene.

Informantene hadde tilpasset seg medieeksponeringen på svært ulike måter og flere av strategiene de rapporterte har fått god empirisk støtte som adaptive mestringsstrategier (Skinner, et al., 2003). Det fremkom av denne undersøkelsen at mestring av mediene er sammensatt, men kan forstås ut i fra teorier om kontroll, mestring og resiliens.

Implikasjoner

Samfunnsdebatten om presseetiske metoder er høyst aktuell, men relasjonen mellom enkeltmennesket og mediene er lite studert fra et psykologisk perspektiv. Denne undersøkelsen viste at mestring av medieeksponering er mulig. Kunnskap om hvordan noen finner måter å mestre medierelasjonen på kan være av betydning for rådgivere, helsepersonell og andre som skal arbeide med personer i offentlighetens søkelys.

Referanseliste

- Allern, S. (1997). *Når kildene byr opp til dans: et søkelys på profesjonelle kildeorganisasjoners mediestrategier og nyhetsinnflytelse*. Doktorgradsavhandling i journalistikk, Institutt for journalistikk, Universitetet i Bergen.
- Allern, S. (2004). Nyhetsmediene og PR- bransjen. I B. von der Lippe (red.), *Medier, politikk og samfunn* (s. 142-174). Oslo: Cappelen Forlag.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Benight, C. C. & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1129-1148.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. I W. A. Collins (red.), *The Minnesota symposia of child psychology*. Vol. 13 (s. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Noll, G. J., Putnam, F. W., O'Neill, M. & Trickett P. K. (2003). Predicting the willingness to disclose childhood sexual abuse from measures of repressive coping and dissociative tendencies. *Child Maltreatment*, 8(4), 302-318. DOI: 10.1177/1077559503257066
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H. & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. & Moskowitz, T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Garmezy, N. & Rutter, M. (1983). *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- Karlsen, K. E. (2006). *Menneskejakten: en kvalitativ studie av umiddelbare opplevelser, belastning, livskvalitet og mestring hos ti menn, utsatt for kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Klonen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 42, 168-177.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norske

- Forlag.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.
- Mancini, A. D. & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma: Toward a lifespan approach. I J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience* (s. 258-280). New York: The Guilford Press.
- Manyena, S. B. (2006). The concept of resilience revisited. *Disasters*, 30(4), 383-507.
- Masten A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Michel, W. (1969). Continuity and change in personality. *American Psychologist*, 24, 1012-1018.
- Miller, S. M. (1979). Controllability and human stress: method, evidence and theory. *Behavior, Research and Therapy*, 17 (4), 287- 304.
- Nichols, A. R. (2007). A longitudinal phenomenological analysis of coping effectiveness among Scottish international adolescent golfers. *European Journal of Sport Science*, 7(3), 169-178.
- Prati, G., Pietrantonio, L. & Cicognani, E. (2010). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 463-470.
- Reich, A. J., Zautra, A. J. & Hall, J. S. (2010). *Preface*. I J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience*. New York: The Guilford Press.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-76.
- Rotter, J. B., Liverant, S. & Crowne, D. P. (1961). The growth and extinction of expectancies in chance controlled and skilled tasks. *Journal of Psychology*, 52, 161-177.
- Røed, M. (2007). *Mektige og maktesløse: en kvalitativ undersøkelse av mestring og kontrolltap hos ti norske ledere utsatt for kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk institutt, NTNU, Trondheim.
- Shrout, P. E., Herman, C. M., & Bolger, N. (2006). The cost and benefits of practical and emotional support on adjustment: A daily diary study of couples experiencing acute stress. *Personal Relationships*, 13, 115-134.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549-570.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. I J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience* (s. 112-125). New York: The Guilford Press.
- Taylor, S. E. & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health Behavior*, 35: Extra Issue: Forty Years of Medical Sociology: The state of the Art and Directions for the Future, 53-79.
- Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90(1), 89-101.
- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holist Nurs Practice*, 18(1), 3-8.

- Waaktaar, T. & Torgersen, S. (2010). How resilient are resilience scales? The Big Five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 157-163.
- Weiner, B., Heckhausen, H., Mayer, W. & Cook, R. E. (1972). Causal ascriptions and achievement behaviour: A conceptual analysis of locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 239-248.
- Walker, J. (2001). *Control and the psychology of health: Theory, measurement, and applications*. Buckingham; Philadelphia: Open University.
- Zautra, A. J., Hall, J. S. & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. I J. W. Reich, A. J Zautra & J. S. Hall (Red.), *Handbook of adult resilience* (s. 3-29). New York: The Guilford Press.

Appendiks

Vedlegg I: Informasjonsbrev til informantene

Vedlegg II: Intervjuguide

Vedlegg III: ER89 (Ego-resiliency Scale)

Vedlegg IV: Pressens Faglige Utvalg

Vedlegg V: "Vær-varsom Plakaten"

Informasjonsbrev angående prosjektet

I OFFENTLIGHETENS SØKELYS

Kjære

Ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo har vi startet et forskningsprosjekt om stress og mestring hos personer som har vært utsatt for kritisk medieomtale i sin arbeidssituasjon. Målet er å få mer kunnskap om hva som skjer med mennesker som utsettes for kritisk medieeksponering, hvordan de opplever og håndterer situasjonen og hva de mener de kunne hatt nytte av i en slik situasjon. Denne kunnskapen vil være viktig for andre som kommer i tilsvarende situasjoner. Videre vil kunnskap fra dette prosjektet kunne gi viktige bidrag til den presseetiske debatt.

Vi vil med dette spørre deg om du kan tenke deg å delta som informant på dette prosjektet. Grunnen til at vi har kontaktet nettopp deg, er at du er en person som har hatt mye kontakt med media gjennom en årrekke og synes å ha håndtert dette på en vellykket måte. Vi vil med dette be om å få dele noen av dine erfaringer og refleksjoner som vi tror vil være verdifulle for prosjektet.

Selve undersøkelsen består i et personlig intervju som vil vare ca. en time. I tillegg vil du bli bedt om å fylle ut noen skjemaer som kartlegger opplevelse av stress, mestringsstrategier og egenopplevelse. Under intervjuet vil vi gjerne bruke båndopptaker, men bare hvis du synes dette er greit. Du velger selv tid og sted for intervjuet.

Det vil kun være prosjektmedarbeiderne som får tilgang til prosjektets data. Informasjonen vi får vil bli behandlet strengt konfidensielt og anonymitet vil bli ivaretatt i alle publikasjoner. Deltakelsen i prosjektet er frivillig og du kan når som helst trekke deg underveis uten å oppgi grunn. Du vil da få alle dine data anonymisert eller slettet. Når undersøkelsen er avsluttet vil alle data bli slettet. Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Min forskningsassistent, Kathrine Tuset Jenssen, som skal skrive sin masteroppgave på dette prosjektet, vil kontakte deg per telefon i nærmeste fremtid for å informere deg nærmere om prosjektet og gjøre avtale om eventuelt intervju.

Dersom du selv ønsker å ta kontakt, kan du gjøre dette direkte på e-post til:
fanny.duckert@psykologi.uio.no.

Telefon: 915 418 41.

Med vennlig hilsen

Fanny Duckert

Vedlegg II: Intervjuguide

Intervjuguide

Prosjekt: "I offentlighetens søkelys: Mestringsstrategier i møte med media. En kvalitativ studie av medieveteraners håndtering av negativ medieeksponering".

Introduksjon:

Takk for at du tar deg tid til å møte oss!

Vi har kontaktet deg fordi vi er interesserte i din erfaring med media. Vi ønsker å vite litt om hvordan du håndterer å bli eksponert i mediene. Vi er interesserte i å vite hvilke tanker og følelser du har opplevd, og hvilke strategier du har brukt for å mestre negativ medieeksponering.

Kan du starte med å si litt om..

1. Hva slags mediehistorie du har?
 - Hvor lenge har du hatt kontakt med media?
2. Hva slags forhold har du til journalister?
 - Samarbeid/ fiender
 - I hvor stor grad har du hatt mulighet til å kontrollere mediene?
3. Hvordan opplever du å bli omtalt i media?
 - Hva har vært positivt?
 - Hva har vært negativt?
4. Har du opplevd noen situasjoner som har vært spesielt vanskelige?
 - Hvor mange?
 - Hvor ofte?
 - Hva slags medieomtale var det?
5. Hva var mest belastende?
 - Hva tenkte du?
 - Hva følte du?
6. Hva har du gjort for å håndtere slike situasjoner?
 - I forhold til deg selv
 - I forhold til familie/ venner
 - I forhold til jobb/kollegaer

7. Var det noen strategier som var spesielt nyttige eller unyttige?
-Hvorfor fungerte de/ fungerte de ikke?
8. Hvordan synes du selv du taklet situasjonen?
-Ville du gjort noe annerledes?
9. Hva har langtidseffektene vært for deg?
 - Positive og negative
 - Livskvalitet
 - Selvbilde
 - Selvtillit
 - Egenutvikling
10. Hvilken betydning har mennesker rundt deg hatt for deg når du har vært utsatt for negativ medieomtale?
 - Familie, venner, kollegaer, ledere
 - Hva har vært positivt?
 - Hva har vært negativt?
 - Hvem har vært viktigst?
 - Har du utnyttet de sosiale relasjonene som har vært tilgjengelige?
 - Har noen sosiale relasjoner endret seg i etterkant av hendelsen?
11. Har du noen gang fått profesjonell hjelp?
 - Medierådgivning, psykolog, andre?
 - Når fikk du evt hjelp?
 - På hvilken måte har det bidratt, positivt eller negativt?
12. Har ditt forhold til media endret seg over tid?
 - Hvordan håndterer du media nå sammenliknet med tidligere?
13. Hva slags råd vil du gi til andre som må forholde seg til media?
14. Har du noe å tilføye?

Vedlegg III: ER89 (Ego-resiliency Scale)

ER89

	Lisa	Johan	Fredrik	Trude	Håkon	Mari	Erlend	Oscar
Jeg er raus og gavmild med vennene mine	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg kommer meg raskt etter å ha blitt skremt eller overrasket	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg liker å takle nye og uvante situasjoner	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg klarer vanligvis å gjøre et godt inntrykk på folk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Typisk
Jeg liker å prøve ny mat som jeg aldri har smakt før	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg blir betraktet som en veldig energisk person	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg liker å ta forskjellige veier til kjente steder	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Lite typisk	Svært typisk	Lite typisk
Jeg er mer nysgjerrig enn de fleste	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
De fleste menneskene jeg møter er hyggelige	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg tenker vanligvis nøye gjennom ting før jeg handler	Typisk	Typisk	Lite typisk	Svært typisk	Typisk	Lite typisk	Typisk	Typisk
Jeg liker å gjøre nye og forskjellige ting	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Mitt daglige liv er fylt av ting som interesserer meg	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg kan beskrive meg selv som en ganske "sterk" person	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Typisk	Svært typisk	Svært typisk
Jeg kommer ganske raskt over det om jeg er sint på noen	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk	Svært typisk

Vedlegg IV: Pressens Faglige Utvalg

Pressens Faglige Utvalg

01.06.2007

Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet som har medlemmer fra presseorganisasjonene og fra allmennheten, behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner).

Vær Varsom-plakaten

09.08.2006

Etiske normer for pressen (trykt presse, radio, fjernsyn og nettpublikasjoner)
Vedtatt av NORSK PRESSEFORBUND

Første gang i 1936, senere revidert i 1956, 1966, 1975, 1987, 1989, 1990, 1994, 2001, 2005 og 2007 (gjeldende fra 01.01.2008).

Den enkelte redaktør og medarbeider har ansvar for å kjenne pressens etiske normer og plikter å legge disse til grunn for sin virksomhet. Presseetikken gjelder hele den journalistiske prosessen, fra innsamling til presentasjon av det journalistiske materialet.

1. Pressens samfunnsrolle

1.1. Ytringsfrihet, informasjonsfrihet og trykkefrihet er grunnelementer i et demokrati. En fri, uavhengig presse er blant de viktigste institusjoner i demokratiske samfunn.

1.2. Pressen ivaretar viktige oppgaver som informasjon, debatt og samfunnskritikk. Pressen har et spesielt ansvar for at ulike syn kommer til uttrykk.

1.3. Pressen skal verne om ytringsfriheten, trykkefriheten og offentlighetsprinsippet. Den kan ikke gi etter for press fra noen som vil hindre åpen debatt, fri informasjonsformidling og fri adgang til kildene. Avtaler om eksklusiv formidling av arrangementer skal ikke være til hinder for fri nyhetsformidling.

1.4. Det er pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold. Det er pressens plikt å sette et kritisk søkelys på hvordan mediene selv fyller sin samfunnsrolle.

1.5. Det er pressens oppgave å beskytte enkeltmennesker og grupper mot overgrep eller forsømmelser fra offentlige myndigheter og institusjoner, private foretak eller andre.

2. Integritet og ansvar

2.1. Den ansvarlige redaktør har det personlige og fulle ansvar for mediets innhold.

2.2. Den enkelte redaksjon og den enkelte medarbeider må verne om sin integritet og troverdighet for å kunne opptre fritt og uavhengig i forhold til personer eller grupper som av ideologiske, økonomiske eller andre grunner vil øve innflytelse på det redaksjonelle innhold.

2.3. Redaksjonelle medarbeidere må ikke ha oppdrag eller verv, økonomiske eller andre bindinger som kan skape interessekonflikter i forhold til deres redaksjonelle oppgaver. De må unngå dobbeltroller som kan svekke deres troverdighet. Vis åpenhet om forhold som kan påvirke redaksjonelle medarbeideres habilitet.

2.4. Redaksjonelle medarbeidere må ikke utnytte sin stilling til å oppnå private fordeler.

2.5. En redaksjonell medarbeider kan ikke pålegges å gjøre noe som strider mot egen overbevisning.

2.6. Avvis alle forsøk på å bryte ned det klare skillet mellom reklame og redaksjonelt innhold. Avvis også reklame som tar sikte på å etterligne eller utnytte et redaksjonelt produkt, og som bidrar til å svekke tilliten til den redaksjonelle troverdighet og pressens uavhengighet.

2.7. Gi aldri tilsagn om redaksjonelle motytelser for reklame. Det som offentliggjøres, skal være et resultat av en redaksjonell vurdering. Sørg for å opprettholde det klare skillet mellom journalistikk og kommersiell kommunikasjon også ved bruk av pekere og andre koplinger.

2.8. Det er uforenlig med god presseskikk å la sponsing påvirke redaksjonell virksomhet, innhold og presentasjon.

2.9. Redaksjonelle medarbeidere må ikke motta pålegg om oppdrag fra andre enn den redaksjonelle ledelse.

3. Journalistisk atferd og forholdet til kildene

3.1. Kilden for informasjon skal som hovedregel identifiseres, med mindre det kommer i konflikt med kildevernet eller hensynet til tredjeperson.

3.2. Vær kritisk i valg av kilder, og kontroller at opplysninger som gis er korrekte. Det er god presseskikk å tilstrebe bredde og relevans i valg av kilder. Vær spesielt aktsom ved behandling av informasjon fra anonyme kilder, informasjon fra kilder som tilbyr eksklusivitet, og informasjon som er gitt fra kilder mot betaling.

3.3. Det er god presseskikk å gjøre premissene klare i intervjusituasjoner og ellers i forhold til kilder og kontakter.

3.4. Vern om pressens kilder. Kildevernet er et grunnleggende prinsipp i et fritt samfunn og er en forutsetning for at pressen skal kunne fylle sin samfunnsoppgave og sikre tilgangen på vesentlig informasjon.

3.5. Oppgi ikke navn på kilde for opplysninger som er gitt i fortrolighet, hvis dette ikke er uttrykkelig avtalt med vedkommende.

3.6. Av hensyn til kildene og pressens uavhengighet skal upublisert materiale som hovedregel ikke utleveres til utenforstående.

3.7. Pressen har plikt til å gjengi meningsinnholdet i det som brukes av intervjuobjektets uttalelser. Direkte sitater skal gjengis presist.

3.8. Endring av avgitte uttalelser bør begrenses til korrigering av faktiske feil. Ingen uten redaksjonell myndighet kan gripe inn i redigering og presentasjon av redaksjonelt materiale.

3.9. Opptre hensynsfullt i den journalistiske arbeidsprosessen. Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser. Misbruk ikke andres følelser, uvitenhet eller sviktende dømmekraft. Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre.

3.10. Skjult kamera/mikrofon eller falsk identitet skal bare brukes i unntakstilfeller. Forutsetningen må være at dette er eneste mulighet til å avdekke forhold av vesentlig samfunnsmessig betydning.

3.11. Pressen skal som hovedregel ikke betale kilder og intervjuobjekter for informasjon. Vis moderasjon ved honorering for nyhetstips. Det er uforenlig med god presseskikk å ha betalingsordninger som er egnet til å friste mennesker til uberettiget å trå innenfor andres privatsfære eller gi fra seg personsensitiv informasjon.

4. Publiseringsregler

4.1. Legg vekt på saklighet og omtanke i innhold og presentasjon.

4.2. Gjør klart hva som er faktiske opplysninger og hva som er kommentarer.

4.3. Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, rase, nasjonalitet og livssyn. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.

4.4. Sørg for at overskrifter, henvisninger, ingresser og inn- og utannonseringer ikke går lenger enn det er dekning for i stoffet. Det er god presseskikk å oppgi kilden når opplysninger er hentet fra andre medier.

4.5. Unngå forhåndsdømming i kriminal- og rettsreportasje. Gjør det klart at skyldspørsmålet for en mistenkt, anmeldt, siktet eller tiltalt først er avgjort ved rettskraftig dom. Det er god presseskikk å omtale en rettskraftig avgjørelse i saker som har vært omtalt tidligere.

4.6. Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet. Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.

4.7. Vær varsom med bruk av navn og bilde og andre klare identifikasjonstegn på personer som omtales i forbindelse med klanderverdige eller straffbare forhold. Vis særlig varsomhet ved omtale av saker på tidlig stadium av etterforskning, i saker som gjelder unge lovovertridere, og der identifiserende omtale kan føre til urimelig belastning for tredjeperson. Identifisering må begrunnes i et berettiget informasjonsbehov. Det kan eksempelvis være berettiget å identifisere ved overhengende fare for overgrep mot forsvarsløse personer, ved alvorlige og gjentatte kriminelle handlinger, når omtales identitet eller samfunnsrolle har klar relevans til de forhold som omtales, eller der identifisering hindrer at uskyldige blir utsatt for uberettiget mistanke.

4.8. Når barn omtales, er det god presseskikk å ta hensyn til hvilke konsekvenser medieomtalen kan få for barnet. Dette gjelder også når foresatte har gitt sitt samtykke til eksponering. Barns identitet skal som hovedregel ikke røpes i familietvister, barnevernsaker eller rettssaker.

4.9. Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

4.10. Vær varsom med bruk av bilder i annen sammenheng enn den opprinnelige.

4.11. Vern om det journalistiske fotografiets troverdighet. Bilder som brukes som dokumentasjon må ikke endres slik at de skaper et falskt inntrykk. Manipulerte bilder kan bare aksepteres som illustrasjon når det tydelig fremgår at det dreier seg om en montasje.

4.12. For bruk av bilder gjelder de samme aktsomhetskrav som for skriftlig og muntlig fremstilling.

4.13. Feilaktige opplysninger skal rettes og eventuelt beklages snarest mulig.

4.14. De som utsettes for sterke beskyldninger skal såvidt mulig ha adgang til samtidig imøtegåelse av faktiske opplysninger. Debatt, kritikk og nyhetsformidling må ikke hindres ved at parter ikke er villig til å uttale seg eller medvirke til debatt.

4.15. De som er blitt utsatt for angrep skal snarest mulig få adgang til tilsvaret, med mindre angrep og kritikk inngår som ledd i en løpende meningsutveksling. Ha som krav at tilsvaret er av rimelig omfang, holder seg til saken og har en anstendig form. Tilsvaret kan nektes dersom den berørte part, uten saklig grunn, har avvist tilbud om samtidig imøtegåelse i samme spørsmål. Tilsvaret og debattinnlegg skal ikke utstyres med redaksjonell, polemisk replikk.

4.16. Vær varsom med å opprette pekere fra digitale utgaver til innhold som bryter med god presseskikk. Sørg for at pekere til andre medier eller publikasjoner er tydelig merket. Det er god presseskikk å informere brukere av interaktive tjenester om hvordan publikasjonen registrerer og eventuelt utnytter bruken av tjenestene.

4.17. Dersom redaksjonen velger ikke å forhåndsredigere digitale meningsutvekslinger, må dette bekjentgjøres på en tydelig måte for de som har adgang til disse. Redaksjonen har et selvstendig ansvar for så snart som mulig å fjerne innlegg som bryter med god presseskikk.

Ord og bilder er mektige våpen, misbruk dem ikke!